



# ヘルスアップ ニュース

## 11月号 [Vol.16] フジカワ調剤薬局

11月号 平成27年11月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

### —健康歳時記—

## 大豆イソフラボン ～大豆に秘められた力～

### ☆大豆イソフラボンとは？

イソフラボンは大豆や葛、クローバーなどのマメ科の植物に含まれるフラボノイドと呼ばれる成分の一種です。私たちが普段口にするものとしては大豆のイソフラボンが重要で、特に発芽する部分の「胚軸」に多く含まれています。イソフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンとよく似た構造を持ち、まるでホルモンのようにエストロゲンが結合する鍵穴（受容体）にくっつくことができます。そして、女性ホルモンが不足している場合には女性ホルモンを補うように働き（弱い女性ホルモン様作用）、逆に女性ホルモンが過剰な場合には女性ホルモンを抑えるように働く（拮抗作用）という、非常に有意義な作用を示します。

### ☆大豆イソフラボンを多く含む食品

「大豆や大豆製品はほとんど食べない」という人が若い世代に多く、食生活の欧米化に伴い明らかに大豆離れの傾向が見られます。これまでの疫学調査の結果からイソフラボンを1日40～50mg程度摂取するとよいと言われていますが、現在、日本人1日あたりのイソフラボン摂取量は約18mgと推定されます

納豆	1パック(50g)	65.0mg
大豆飲料	125ml	69.0mg
豆腐	1/2丁(110g)	55.0mg
油揚げ	1/2枚(75g)	52.5mg
きな粉	おおさじ1(6g)	15.6mg
みそ	おおさじ1(18g)	7.2mg



(約1食分当たりの含有量 mg)

### ☆大豆イソフラボンの働きは？

#### 更年期障害の予防・改善

大豆イソフラボンを多くとっている人は、ホットフラッシュ（ほてり・のぼせ）が見られにくいという報告もあります。これは大豆イソフラボンの化学構造がエストロゲンとよく似ており、不足したエストロゲンに代わってその受容体と反応し、補足的に働くために更年期が楽になると考えられています。

#### 美しい肌を作る

大豆イソフラボンは肌の調子を整える「美肌ホルモン」のエストロゲンの働きを補い、若々しい肌をサポートしてくれます。肌の弾力を保つ「コラーゲン」を増やして、ハリを保つ働きがあるほか、細胞の新陳代謝を高めて肌の生まれ変わりを促進するので保湿力もアップ！

#### 骨粗鬆症を予防

女性ホルモンは、骨からカルシウムが血中へ溶け出す骨吸収を抑える働きがあり、閉経後、女性は骨粗鬆症を引き起こしやすくなりますが、大豆イソフラボンには骨吸収を抑え、骨密度の低下を抑える働きがあります。

#### 高脂血症の予防

大豆イソフラボンは悪玉コレステロールを減らし、血中脂質の酸化を抑えるので、特に閉経後の女性に多い高脂血症や動脈硬化予防に役立ちます。

\*最近、大豆イソフラボンが、ガンの予防に効果のあることが明らかになってきています。他には、脳の血液循環をよくし、記憶力を高めてやる気を起こす働きもあると考えられています。その結果、アルツハイマー病の進行を止めた症例も報告されています。

### \*今月の出来事\*

#### 平成27年度薬祖祭及び薬事功労者表彰式

10月20日、薬学会館大塚ホールにおいて、薬祖祭並びに薬事功労者表彰式があり、『徳島県知事表彰』を頂きました。薬剤師になり25年の節目に、このような表彰を頂戴し、大変うれしく光栄に存じます。これもひとえに家族の支えのおかげだところから感謝しておる次第です。これを機に、地域において医薬品の適正使用に関する正しい知識の普及啓発、ならびに保健衛生の向上に、より一層取り組んでまいります。

同時に薬祖祭がおごそかに行われました。日本における医薬の祖は、大国主命（おおくにぬしのみこと）と少彦名命（すくなひこなのみこと）で、両神は国造りを進めながら、医薬、まじない、酒造り、温泉療法などを開発し、人々の福利厚生のために尽くされたとされています。さすがに心が洗われるような感じがいたしました。



### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### ヨーロッパでは小春日和を「老婦人の夏」「女の夏」という！

「小春日和」とは、晩秋から初冬にかけて、まるで季節を間違えたかのような、うららかな暖かい日のこと。この「小春日和」、英語では「インディアン・サマー」という。ヨーロッパからアメリカに移住してきた人たちが使い始めたという。ドイツでは、「老婦人の夏」、ロシアでは「女の夏」。さらにイギリスでは「聖マルチンの夏」ともいう。緯度の高いヨーロッパの夏は、日本より暑くなく、ずっと穏やかで過ごしやすからだ。

ちなみに、小春というのは、陰暦10月の別名で、小六月ともいう。新暦では、だいたい11月頃で、「春」いう字があっても冬の季語である。

#### “なでしこ”の花言葉『純愛・無邪気・純粋な愛・いつも愛して』

今年もパンジー、ウィンターパンジー、ピオラに加えてなでしこ、秋の花いっぱいセールを開催しました。ピンクや黄色、紫、赤と色とりどりのかわいい花がお店の玄関を埋めつくし、足を運んでくださるお客様の笑顔に心とむ3日間でした。

なでしこは私の生まれた井川町の定めた町花で、花が小さく愛らしいところから、可愛い子供を撫で愛しむ花ということでつけられた名前だそうです。

不思議と花は人の心を癒し和ませ、変に構えることもなくごく自然体で他人に接することができるようです。暖かい春がやってきたら満開の花を咲かせ、私たちの目を、心をより一層和ませてくれることだと今から楽しみにしています。

由紀子



### \* 11月のイベント情報 \*

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

\* 11健康宝くじ 当選番号発表\*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞 5501 2等賞 6000 3等賞 701 964

4等賞 568 602 741 892 923

5等賞 14 29 36 47 58 71 84 98

昨夜（よべ）ふりし雨に  
落葉のおびただし  
敷石路に濡れて散りばふ  
堀江市清遺歌集より