

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士 土屋 易寿美

大豆の栄養パワー

大豆は『畑の肉』ともよばれ、たんぱく質をはじめ様々な栄養素を含んでいます。今回は大豆に含まれる栄養素の中の一つ『大豆イソフラボン』についてお話します。

大豆イソフラボンは大豆胚芽に特に多く含まれるフラボノイドの一種です。女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをすることで注目されています。エストロゲンには女性の美しさや若々しさを手助けしてくれる働きがあります。

大豆イソフラボンは、エストロゲンの不足を補い、更年期によるトラブルを予防してくれます。



～大豆イソフラボンの効能～

- ・ ホットフラッシュ（更年期によるのぼせ、ほてり）の症状を予防・改善する。
- ・ 骨からカルシウムが溶け出すのを抑え、骨密度の減少を防ぐ。
- ・ 血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）を減らし、動脈硬化を予防する。
- ・ 抗酸化作用【活性酸素（病気の原因になる身体のサビ）を取り除く働き】がありガンを予防する。

1日にとりたいイソフラボンの目安量は？ 【 40mg～50mg 】

豆腐 1/4 丁（100g）には50mgのイソフラボンが含まれています。

毎日豆腐 1/4 丁食べるだけで、1日に必要なイソフラボンが摂れます！

イソフラボンは加熱調理による損失はほとんど無いため、夏は冷奴、冬は湯豆腐など季節に合わせた調理方法で豆腐の味を楽しむことができます。

このように大豆は小さな豆ですが驚異の栄養パワーをもっています。

大豆の栄養パワーをもっと食卓に取り入れて「食」と「健康」を豊かにしていきましょう。

今回はイソフラボンたっぷりの豆腐を使った『さっぱり豆腐サラダ』をご紹介します。

* さっぱり豆腐サラダ *

材 料 《4人分》

- ・豆腐 1/2 丁
- ・トマト 2個
- ・きゅうり 1本
- ・水菜 1/3束
- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・ポン酢 大さじ3
- ・ごま油 大さじ1
- ・めんつゆ（濃縮タイプ原液） 大さじ2

作り方

豆腐はキッチンペーパーにつつまみ、軽く水切りする。

豆腐、トマト、きゅうりは一口大に切る。水菜はざく切りにする。

ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。

お皿に盛り付ける。

ポン酢、ごま油、めんつゆを混ぜ合わせ、食べる直前にかける。