



2021年5月

大豆とひじきの煮物【CAND Report No.54】

薫風の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。今回は常備菜にぴったりな大豆を使用したレシピを紹介したいと思います。

【大豆とひじきの煮物】材料2人前、調理時間15分

- ◆ 大豆（水煮）…60g
- ◆ 人参…45g（1/4本程度）
- ◆ 乾燥ひじき…10g
- ◆ ごま油…小さじ1

A しょうゆ 大さじ2

A 酒 大さじ2

A 砂糖 大さじ2

A 顆粒和風だし 小さじ1

A 水 200ml

- ① ひじきは水でもどして水気をきる。
- ② 人参は皮をむき、長さ3cmの細切りにする。
- ③ 鍋に油をひいて熱し、①と②を入れて炒め、Aと大豆を加えて弱火で約10分煮る。

大豆は良質なたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。他にも、脂質や糖質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含んでおり栄養豊富な完全栄養食ともいわれています。大豆特有の成分であるイソフラボンや大豆サポニン、レシチンなどの機能性成分も含まれており、健康効果が見込まれる食品です¹⁾。今回は女性の健康にも役立つイソフラボンについてお話させていただきます。

イソフラボンは大豆をはじめとするマメ科の植物に多く含まれるポリフェノールの一種です²⁾。女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをするとされ、更年期障害の予防や緩和、骨粗鬆症の予防などの効果が期待されています¹⁾。大豆以外にも、レッドクローバーやクズといったマメ科の植物に豊富です¹⁾。

ただ、体に良い働きがあるものもそれだけ摂取すれば健康になるというわけではありません。大豆は、ビタミンAやビタミンCが少ないため、これらを多く含む人参やトマト、カボチャなどの緑黄色野菜と



一緒に食べることをおすすめします¹⁾。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけます。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 飯田薫子、寺本あい、一生役立つきちんとわかる栄養学,西東社,2020 年.
- 2) わかさの秘密, <https://himitsu.wakasa.jp/contents/soybean/>, (最終閲覧日 2021/5/18)