



2021年6月

大豆と春菊のみそ和え【CAND Report No.56】

さわやかな初夏となりました。皆様にはいよいよお健やかに過ごしのこととお喜び申し上げます。今回も、大豆を使用したレシピを紹介したいと思います。

【大豆と春菊のみそ和え】調理時間 5分

- ◆ 春菊…1束
- ◆ 大豆(水煮)…1袋
- ◆ みそ…大さじ1
- ◆ みりん…小さじ1

- ① 春菊はさっと塩茹でにし、食べやすい大きさに切っておきます。
- ② ボウルに春菊、大豆、みそ、みりんを加えよく混ぜ合わせたら完成☆

大豆は、良質なたんぱく質だけでなく、良質な脂質も含まれていることが特徴です。オレイン酸、リノール酸に加えて α -リノレン酸も含み、これらが相加的に血管を強くし、動脈硬化を予防すると考えられています。さらに、前々回ご紹介したイソフラボンも含まれています。女性ホルモンと似た働きがあることから、更年期の女性や骨粗鬆症の人によいと言われています。抗酸化作用もあるので、老化予防にも効果的です。コリンという水溶性ビタミンも多く、神経伝達物質であるアセチルコリンの材料になります。認知症の予防や、肝臓に脂肪がたまる脂肪肝を防ぐ効果も期待されています。¹⁾まさに栄養成分の宝庫ですね。

今回、春菊と合わせて食べるレシピをご紹介いたしました。春菊には、 β -カロテンが豊富に含まれており、強い抗酸化作用があります。大豆と一緒に食べることで、血管を若々しく保ち、動脈硬化の予防効果が期待できます。苦味が気になる場合は、みそと一緒にピーナツバターを和えるのもおすすめです。ごまドレッシングをかけても、雰囲気が変わって美味しいと思います。好みの味に調節してみてください。



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。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) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019年,p176