



2021年8月

## 濃厚豆乳坦々風素麺【CAND Report No.63】

毎日猛暑が続きますが、皆様にはお健やかに過ごしのことと存じます。日頃はお引き立てを賜りまして、誠にありがとうございます。

東京オリンピックの開会式から約 2 週間経過し、オリンピックはもう間もなく閉会を迎えます。東京オリンピックの開催が決定した当時、このような形での開催となるとは誰も想像していなかったことでしょう。世の中の情勢は大きく変わりましたが、夏の暑さは変わることなく訪れます。皆様、体調はお変わりございませんでしょうか。しっかり食事で栄養を取り、元気にお過ごしいただけることをお祈り申し上げます。

### 【濃厚豆乳坦々風素麺】調理時間 10 分(1 人分)

(材料)

- ◆ そうめん…1 束
- ◆ A:無調整豆乳…120ml
- ◆ A:めんつゆ (3 倍濃縮) …大さじ 1/2
- ◆ A:ごまドレッシング…大さじ 1
- ◆ A 鶏がらスープの素…小さじ 1/2
- ◆ A:豆板醤…小さじ 1/4
- ◆ A:にんにく…少々
- ◆ 青ネギ…適量
- ◆ ラー油…数滴

(作り方)

- ① A の調味料をすべて混ぜ合わせます。
- ② そうめんは表示時間通りに茹で、水にさらします。
- ③ お皿にそうめんを盛り付け、①をかけます。
- ④ 青ネギとラー油をお好みでかければ完成☆

夏になると、そうめんのアレンジレシピが沢山出てきますよね。今回は一風変わった「濃厚豆乳坦々風素麺」のレシピをご紹介します。漢字ばかりの料理名になってしまいましたが、きっと味はまろやかでうま味たっぷりのはずです。

豆乳は、大豆に水を加え、すりつぶして液状にし、これをこして加熱したものです。大豆の栄養素を引継ぎ、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。<sup>1)</sup> そうめんだけでももちろん美味しいですが、たんぱく質を同時に摂取することが出来ますし、不足しがちな大豆も摂取することが出来ますね。



大豆にも様々な栄養素が含まれていますが、その中のひとつにレシチンがあります。レシチンは脂質の一種であり、ホスファチジルコリンとも呼ばれています。細胞膜の主成分であり、脳や神経組織、肝臓などに多く存在し、それらの情報伝達物として、それぞれの組織での機能調節を司っています。脳細胞の活動を支える重要な成分であることから、レシチンは「脳の栄養素」とも呼ばれています。脳の働きを活発化させ、集中力を高めることができます。<sup>2)</sup>大豆の栄養素といえばイソフラボンが有名ですが、脳の働きを活性化させる栄養素があることはご存じでしたでしょうか。

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,p182
- 2) わかさの秘密, <https://himitsu.wakasa.jp/contents/soybean/>, (最終閲覧日 2021/7/24)