

# アップル すこやか通信

## イソフラボン

イソフラボンは、ポリフェノールの一種で、大豆や黒豆の胚芽に多く含まれます。抗酸化作用を持つため、脂質の酸化防止や、ストレスなどで増えた活性酸素を抑える効果が期待できます。分子構造が女性ホルモンのエストロゲンと似て、同じような生理作用を持つことが明らかになっています。エストロゲンは、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、LDLコレステロールをスムーズに代謝させる働きもあります。イソフラボンは、年齢とともに減少するエストロゲンの役割を補う成分として注目されています。

### イソフラボンの働き

- エストロゲンの不足で起こる「更年期障害」を緩和し、改善する。
- 肌の新陳代謝を促進し、肌の弾力や潤いを保つ。
- LDLコレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ。
- 骨粗鬆症を予防する。
- ガンのリスクを低下させる。

### イソフラボンを多く含む食品

納豆、豆腐、油揚げ、大豆煮、豆乳、きなこ、味噌

注) バランスの良い食生活に加え、適度にイソフラボンをとりましょう。



## ポークビーンズ

大豆を使った洋風のレシピで、甘めの味付けで大人も子どもも食べやすい料理です。鶏肉やジャガイモ、にんじんを使ってもおいしく食べられます。

### 材料 (2人分)

水煮大豆	100g	塩	少々
ホールトマト缶	1/2缶	砂糖	大さじ1/2
玉ネギ	50g	トマトケチャップ	大さじ1
ニンニク	2g	水	1カップ
オリーブオイル	大さじ1	ブイヨンキューブ	1/2個
豚もも肉	150g	パセリ	少々

### 作り方

- ① ニンニクと玉ネギをみじん切りにし、豚もも肉は1センチ角に切る。
- ② オリーブオイルを引いた鍋にニンニクを炒め、玉ネギを炒める。玉ネギが透明になってきたら、豚もも肉を入れ、炒める。
- ③ 肉の表面の色が変わったら水を入れ、ブイヨンキューブと水煮大豆を入れる。
- ④ ホールトマトは、トマトを半分の大きさにカットして鍋に入れる。
- ⑤ 沸騰してきたらアクを抜き、弱火にして約20分煮込む。
- ⑥ トマトケチャップ・砂糖・塩をいれ、味を調える。
- ⑦ みじん切りにしたパセリをちらして、完成!

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー：299Kcal  
たんぱく質：24.8g  
脂質：15.5g  
食塩相当量：1.2g