

平成28年6月15日

## メインやデザートにも！ 大豆づくし！イソフラボンレシピ

### 今日のメニュー

豆腐とバナナの塩プリン

おからとお豆のサラダ



豆腐の揚げ巻き

豆乳味噌汁

### ポイント

大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンと同じように働き、骨粗しょう症予防や、更年期症状の改善、高コレステロール値や高血圧の予防効果などが期待できます。

1日の摂取目安量は豆腐半丁と豆乳コップ1杯程度です。今回はおからや油揚げなども使用し、1食で1日分のイソフラボンを摂る献立に仕上げました。さまざまな種類の大豆製品を少しずつ摂ると、目安量を達成しやすくなるのでおすすめです。

### 感想

・豆乳を味噌汁に入れるという発想はなかったので新鮮でした。まろやかになってとてもいいですね。イソフラボンも摂れるので、家でも入れてみようと思います。

(30歳代女性)

・大豆製品をどのくらい摂ったらいいのか知れて良かったです。更年期も気になるので、日々の食生活にも意識して取り入れるようにします。

(50歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）