



今回はイソフラボンについて、竹村先生のお話と、私(岡本康子)の「一品」とのコラボで紹介します。

日本人が長寿である理由の一つとして、米、魚、大豆、野菜を中心とした栄養バランスの良い食生活があるといわれています。私たち日本人は古くから大豆を大豆としてだけでなく、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどの大豆加工品として食生活の中に取り入れてきました。

厚生労働省の「平成二十八年国民健康・栄養調査」によると、大豆および大豆製品の人当たりの平均摂取量は一日五七・二gであり、四十年前と比較す

## 番外編②大豆イソフラボン



あります。大豆は、良質な植物性タンパク質や脂質、炭水化物、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど豊富な栄養素に加え、機能性成分である

愛知学泉大家政学部准教授(基礎栄養・食品機能学)

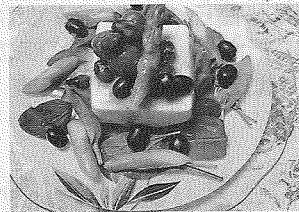
### 竹村 ひとみさん

イソフラボンが多く含まれていますが、大豆イソフラボンは、植物性食品の色素や香り、苦味などの成分であり、主に大豆の胚芽に多く含まれます。通常は糖が結合した構造をしてい

ますが、体内に吸収される際には、糖がはずれたアグリコンとよばれる構造になります。体内で発生する活性立腺がんや循環器疾患

疫学調査ではイソフラボンの摂取量が多いほど、更年期障害や乳がん、骨粗しょう症などのリスクが低く、前立腺がんや循環器疾患

#### 本日の一品



イソフラボンたっぷりサラダ  
＜材料 1人分＞  
絹ごし豆腐100g、蒸し黒大豆30g(市販)、サラダホウレンソウ10g、ミニトマト20g、グリーンアスパラ20g  
＜作り方＞  
①グリーンアスパラはゆでて1本を5～6等分に斜めに切る  
②ミニトマトは洗い、ヘタをとり、半分に切る  
③皿にサラダホウレンソウを盛り付け、豆腐をのせる  
④写真のように、黒大豆、ミニトマト、グリーンアスパラを盛り付ける  
⑤ドレッシングはお好みで(栄養価には含まれておりません)  
＜栄養量＞  
121kcal、タンパク質10.3g、脂質5.3g、糖質6.7g、イソフラボン70mg、食物繊維3.7g、塩分0.2g

# 女性ホルモンを補う

豆、みそなどの伝統的な大豆食品を、バランス良く食べることが望ましいといえるでしょう。