

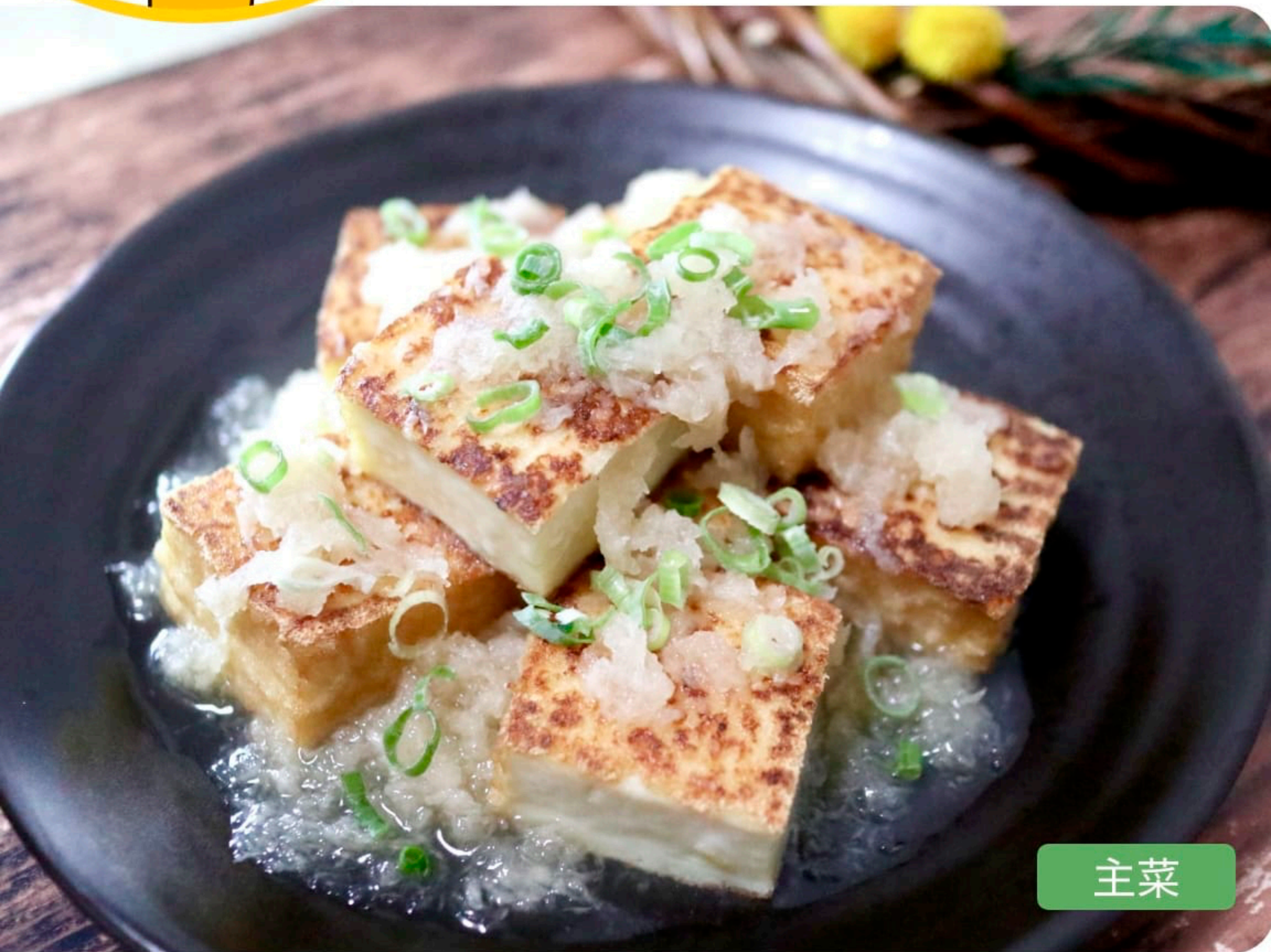


源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

投稿日：2024/09/09

カルシウムと鉄分が豊富！ 材料3つ厚揚げのみぞれ煮



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！ レシピの健康ポイント

①厚揚げで大豆イソフラボンがとれる！

大豆イソフラボンは体内でエクオールという成分に変化し、エストロゲン（女性ホルモン）に似た働きをします。エストロゲンは骨を作る働きを活発にしたり、更年期障害の軽減にいいと言われています。

②厚揚げはカルシウム・鉄も豊富！

エストロゲン（女性ホルモン）は骨を作る働きを活発にするため、カルシウムも一緒にとることで骨粗しょう症予防につながります。また、厚揚げは鉄分も豊富なため、貧血予防にもおすすめです。

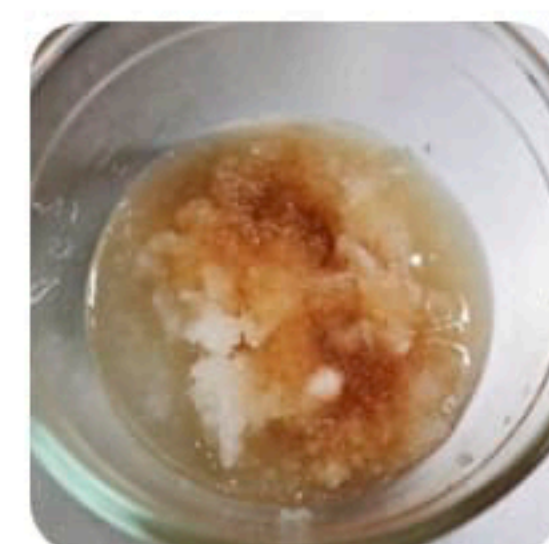
栄養成分(1食分)

エネルギー	175kcal	炭水化物	4.2g	塩分	0.4g
たんぱく質	12.5g	糖質	2.9g	カルシウム	280mg
脂質	12.8g	食物繊維	1.3g	鉄	3.0mg

作り方

1

大根は皮をむき、すりおろし、めんつゆと和える。
耐熱皿に入れラップをせず電子レンジ(600W)で
1分加熱する。



2

厚揚げを1/4に切り、フライパンで両面に焼き色がつくまで加熱する。（油は引かなくてOK！）



3

器に②を盛り、①をかける。

お好みで小ねぎ(分量外)をかけたら完成！



女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

便秘

疲労

肌

材料(3食分)

厚揚げ	2枚	めんつゆ2倍濃縮(減塩タイプ)	
大根	3cm(120g)		大きじ2



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネット・厚生労働省ホームページ「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A」を参考にしております。

年齢を重ねても自分らしく過ごしたい方に

エクオールとは？

エクオールは大豆イソフラボンが腸内細菌の力で変換されて生まれる成分です。このエクオールは、**女性の健やかさと美しさを保つ成分**として期待されています。



エクオールは作れる人と作れない人がいる？

そんなエクオールですが、大豆イソフラボンを摂取しても体内でエクオールが作られない場合があったり、日によってエクオールの産生量変動するなど、個人差があるため・・・

手軽に摂れて毎日続けられる サプリメントがおすすめ！

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

女性の健やかさと美しさに
トップバリュ
エクオール10