

豆腐のみそ汁に「味噌とうがらしを加えた」「豆腐とうがらし」が免疫機能を高めてくれます

大豆よりも消化吸収力にすぐれた豆腐

豆腐とうがらしは、ともに免疫力を高める作用があり、これらを同時にとれる料理が「豆腐とうがらし」です。これは、豆腐が入ったみそ汁に、味噌とうがらしをかけて食べるもので、毎日でも無理なく飲むことができます。

豆腐は大豆から作られる食品で、大豆よりも栄養成分をよく消化吸収します。300gの豆腐1丁に含まれるタンパク質は、卵なら3個分、牛肉なら約100g分に相当し、しかも吸収されやすいという利点があります。そのほか、豆腐には抗酸化作用が高く、血行を促進するサポニンやイソフラボン、リノール酸も含まれ、免疫力の強

化に役立ちます。

なお、豆腐は製法の違いにより、木綿豆腐と絹ごし豆腐などの種類があり、タンパク質やミネラルは木綿豆腐、ビタミン類は絹ごし豆腐に多く含まれています。

免疫力を上げる「味噌とうがらし」の成分

一方のとうがらしの辛み成分であるカプサイシンには、胃液の分泌を促し、脂肪を燃やし、エネルギー代謝を促進する働きのあることが知られています。さらに、韓国で行われた研究によると、免疫機能を高める効果があることも確認されています。

ただし、大量のカプサイシンを体内にとり込むと、逆に免疫機能を低下さ

せてしまうおそれがあることもわかって

ています。脳の神経系でつくられ、分泌されるニューロペプチドという物質がありますが、これには免疫の働きを活性化させる作用があります。カプサイシンの刺激が強すぎると、この物質の分泌が抑制されてしまうのです。

そこで、とうがらしをとるときには、大量ではなく、料理や飲み物にふりかける程度の量が最適だといえます。

その点、豆腐とうがらしは、適量のとうがらしをとれる料理なので、毎日の食事にぜひとり入れたい一品です。

また、豆腐とうがらしには、肌や髪の毛の若返り効果があることもわかっています。肌の老化や薄毛・抜け毛に悩んでいる人にも、豆腐とうがらしはおすす

めできます。

(岡嶋研二)

作り方

【材料】3～4人分

- ・豆腐 ½丁
- ・味噌 大さじ2
- ・だし汁 600ml



だし汁を入れて煮立たせる。



食べやすい大きさに切った豆腐を煮える。



3 ②が煮立ったら火を弱め、みそを溶き入れる。