

油揚げ・厚揚げ

岡田医院院長

岡田研吉

油揚げ・厚揚げの上手な摂り方を紹介する。

油揚げ

油揚げの健康効果

ガン予防

脳卒中予防

認知症予防

1 ガン予防

- * 最新情報：ガン予防効果のある“大豆サポニン”に、新たに大腸ガン細胞の増殖を抑制する働きもあることが判った。 (2005.5 アメリカ栄養科学会)
- * 油揚げには大豆サポニンが凝縮され、豊富に含まれている。
- * 大豆サポニン含有量の比較
豆腐：0.05 油揚げ：0.07 (圧縮による凝縮効果)
- * 注目情報：豆腐を油揚げにすることで“大豆サポニン”の含有量が増え、ガンを強力に予防する。“DDMP”も増える。
DDMP とは：“ジオキシルジハイドロメチルメチルピラン”の略で、人間の身体を健康にする代謝活性を行き過ぎた人は抑制し、足りない人は高めてくれる物質。
- * DDMP の活性酸素消去能力 (DDMP を 100 とした場合)
DDMP は、カフェイン、クロロゲン酸、乳酸菌、ポリフェノールなどの 5 倍から 10 倍の活性酸素消去能力がある。
お勧め料理 袋焼き、和えもの、いなり寿司、みそ汁、おでん、炒め煮
特に、大腸ガン予防の観点から、いなり寿司 + 酢
酢を加えると DDMP の吸収率が 5 倍になる。これは、“キレート効果”による。
- * 油揚げのガン予防効果を活かす味つけは、ニンニクとマイタケを加えた煮汁で油揚げを味付けする。

良くなっている。

* **コングリシニン**は中性脂肪を正常化してくれる。(高い人は低く、低い人は高く)

* 厚揚げの肥満予防効果を活かすには、厚揚げを煮出して汁ごと**ジャガイモ**と一緒に摂る。

厚揚げ (コングリシニン)	ジャガイモ (ポテトプロテイン)
------------------	---------------------

脂肪燃焼	ホルモン正常化
------	---------

脂肪を強力に燃焼

* 肥満を予防する**厚揚げポテトス - プ**のレシピ

材料(4人分)	厚揚げ	: 150g	セロリ	: 1/3本
	ジャガイモ	: 2個	ブイヨン	: 2カップ
	タマネギ	: 小1個	牛乳	: 2カップ

作り方 ジャガイモ、タマネギ、セロリに塩、コショウ、ブイヨンを加え、柔らかくなるまで煮てミキサーにかける。

に牛乳を加えてひと煮たちさせ、厚揚げを加えてさらにひと煮たちさせる。

2 認知症予防

* 注目情報：厚揚げは豆腐を圧縮して作るため、認知症を予防する“**葉酸**”が豆腐の2倍も含まれている。

* 注目情報：葉酸とビタミン B12 (アサリなどに多く含まれる) を多く摂っている人は、認知症の原因となる老廃物 (ホモシステイン) の濃度が効果的に低下している。

お勧め料理 : **厚揚げ + アサリ**-----> **厚揚げアサリ入りカレ**-

* クルクミン、イソフラボン、ビタミン B12・・・3つ揃って認知症予防に威力発揮！