

# 【記憶力向上！ゼラチン不要！！

シリーズ6

## レンジで豆乳プリン♪】

便秘解消！

認知症予防！

コレステロール値  
上昇を抑制☆

【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】

### 【材料】（4個分）

☆ 豆乳（無調整）	200cc
☆ 卵	2個
☆ きなこ	大さじ2
☆ 砂糖	大さじ1.5

豆乳はお腹の持ちもよく、筋肉・免疫力アップに大切なたんぱく源を維持したままなので、ダイエットにもおすすめです☆

（1個分 エネルギー：94kcal たんぱく質：6.2g）

### 【作り方】

1. ボールに豆乳、卵、黄な粉、砂糖を入れ、よくかき混ぜます。
2. マグカップに、こしながら流し入れます。
3. “2” をレンジに入れ、150～200wで7分かかります。  
（様子を見ながら、固まるまでかけましょう）
4. 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やすと、出来上がりです。



### 【今回の主役 “大豆” について】



注目

大豆製品の中のイソフラボンは、強い抗酸化作用をもち、**コレステロール値上昇**を抑えるポリフェノールの一種。また、更年期障害・がん予防にも。

コツ

植物性たんぱく質源として優れた食品ですが、欠点は**消化が悪い**こと。**豆腐や豆乳などの加工品で摂取**するのがおすすめです。

効能

イソフラボン以外にも、ダイズサポニンには**血圧低下**、**がん予防**の働きが。レシチンは**記憶力向上**や**老人性認知症の予防**にもなります。

《参考文献》高橋書店「あたらしい栄養学」  
女子栄養大学出版部「七訂食品栄養成分表2019」

文責：しらかべ調剤薬局  
在宅訪問管理栄養士 小谷川

しらかべ調剤薬局では、「外来栄養指導」「在宅栄養訪問」を実施しております。お気軽に、お声掛けください。