

# 更年期に大豆



ハシドラッグ荒井店所属  
登録販売者・管理栄養士  
佐久間菜生

ハシドラ

管理栄養士  
おすすめ



## 女性に嬉しい栄養素『大豆イソフラボン』

大豆イソフラボンの特徴は、腸内細菌の力で『エクオール』に変換されることにより女性ホルモン「エストロゲン」(卵胞ホルモン)に似た働きをし、女性の美しさや若々しさを手助けしてくれる事にあります。

加齢とともにエストロゲンの分泌量が減少すると、やがて更年期、閉経を迎え、それに伴い、「更年期障害」と呼ばれる体と心のトラブルがみられることがあります。そこで大豆イソフラボンがオススメなのです。

## 大豆の栄養まるごと『スゴイダイズ』

豆乳を作る際に取り除かれる“おから”。

“おから”には、大豆たんぱく、大豆イソフラボンはもちろんのこと、食物繊維も含まれています。

スゴイダイズは、独自製法で、“おから”の部分も入った飲料です。



## 『スゴイダイズ』を使ったレシピ



4分で完成!

### 濃厚豚骨風ラーメン

濃厚なスゴイダイズでコクのあ  
るスープの完成!

### 材料(1人分)

中華麺	1玉
A スゴイダイズオリジナル	125ml(1/バック)
A 水	230ml
A 鶏がらスープの素	大さじ1/2
A オイスターソース	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2
A おろしにんにく	小さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々

お好みで

ゆで卵・紅しょうが・チャーシュー・あさつき・のり・白ごま

### 作り方

- ① 鍋にAを入れて温める。  
※沸騰するとスゴイダイズが固まってしま  
うので、弱火でゆっくり温めて下さい。
- ② 別の鍋に湯を沸かし、中華麺を表記  
時間通りに茹でてザルにあげる。
- ③ 器に①と②を入れ、お好みでトッピ  
ングを添える。