

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部  
辻村 幸子

## ファイトケミカルでしっかり美肌

ファイトケミカルという言葉を知っていますか？ファイトケミカルとは植物に含まれる色や香り・渋みなどの成分です。強い抗酸化力を持っていて、活性酸素から細胞を守り病気の予防やアンチエイジング効果を持っています。豆腐の原料である大豆に含まれるイソフラボンもファイトケミカルの一種です。紫外線が気になるこの季節お肌のためにもチェックしておきたい成分ですね。

今回はファイトケミカルたっぷりのゴーヤチャンプルを紹介します。

## 夏に負けない美肌メニュー

### カラフルゴーヤチャンプル

材料（4人分）

木綿豆腐	1丁（400g）
豚こま肉	100g
ゴーヤ	小1本
トマト	1個
黄パプリカ	2分の1個
卵	2個
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1
醤油	小さじ2
こしょう・鰹節	適量

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り薄切りにする。（苦味が気になる場合は熱湯でさっとゆで冷水にさらしておくといいでしょう。）
2. トマト・パプリカは一口大に切る。
3. 豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジで1～2分加熱し水切りをして、手で大きめにちぎる。
4. フライパンに油を熱し、豚肉・ゴーヤ・黄パプリカ・豆腐の順に炒める。野菜に通ったら塩・胡椒・醤油で調味する。最後にトマトと溶きたまごを加えサッと炒める。
5. 器に盛り付け鰹節をのせ出来上がり。

沖縄の伝統料理をアレンジした見た目もカラフルなゴーヤチャンプルです。豆腐と夏野菜がよく合いご飯のすすむメニューです。ゴーヤの苦味が気になる場合は下ゆでしてから炒めましょう。



身近なファイトケミカル

イソフラボン（大豆）    リコピン（トマト）    アントシアニン（ブルーベリー）  
ルテイン（ほうれん草）    カロチン類（緑黄色野菜）    カテキン（緑茶）