



2025年3月12日

大正健康ナビ ～健康おうちごはん/不調が整う作りおきシリーズ④～

お助けレシピ:更年期のゆらぎに『大豆バター』新着公開!



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ(<https://www.taisho-kenko.com>)」では、「健康おうちごはん(<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/>)」という、「健康の基礎は食事から」という考えのもと、「おいしい・健康・簡単」をテーマに、忙しい人でも作りやすく、栄養のある「ヘルシーレシピ」をお届けするコーナーです。2024年よりスタートした人気のコーナーです。

さまざまな不調にあわせて、家族が不調のときや、自分が不調のときでも簡単に作れる、体をいたわって回復の後押しをしてくれるようなメニューを毎月1品ずつご紹介しています。

3月12日に新着公開した「大豆バター」は、人気料理家 藤井 恵先生考案の「不調が整う作りおき」シリーズの第4回目です。更年期の不調を感じるときに、女性のゆらぎを整えてくれる心強いレシピです。

3月12日新着 更年期のゆらぎに「大豆バター」

更年期のゆらぎに『大豆バター』はこちら↓

<https://www.taisho-kenko.com/special2/recipe/16/>

そのままパンやクラッカーにのせていただくのはもちろん、メープルシロップをかけてスイーツ感覚にしてみたり、気分に合わせて味を変えられる便利な大豆バターです。

「食パンにしらすと一緒にサンドして朝食に」「ゆで卵、ブロッコリーと和えてサラダに」など、おいしい食べ方がいっぱいです。アレンジを楽しみながら、更年期のゆらぎも前向きにマネジメントしていきましょう。

「更年期のゆらぎ」のお助け食材：大豆、アーモンド、オリーブ油

大豆、アーモンド、オリーブ油には「若返りのビタミン」ともいわれるビタミンEが豊富。ビタミンEには抗酸化作用やホルモンバランスを整える働きがあります。女性ホルモンの低下でリスクが高まる動脈硬化の予防にも役立ちます。

また、大豆は、更年期の食事に取り入れたい食材の代表格でもあり、大豆に含まれる大豆イソフラボンには、女性ホルモンのエストロゲンの働きを補う作用があります。カルシウムも豊富なので、更年期以降に生じやすい骨粗鬆症（骨粗しょう症）のリスクを減らすためにも、今からコツコツ摂っていきましょう。

監修者プロフィール

料理研究家・管理栄養士

藤井 恵（ふじい・めぐみ）先生

女子栄養大学栄養学部卒業。家庭で作りやすく、元気に過ごせる食事を意識した、センスあふれるレシピを提案し続けている。雑誌、書籍、テレビなど様々なメディアで活躍中。『藤井弁当』（学研プラス）、『藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事』（婦人之友社）、『働きながら家族のごはんを作るために～わたしが伝えたい12の話』（大和書房）など著書多数。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp