



健康と美容に不可欠な補酵素

エネルギーの源 コエンザイムQ10



Cooking Recipe
夏バテの季節に
ピッタリ!

うなぎと枝豆のおこわ

調理時間
60分

2人分
約518kcal

材料【2人分】

うなぎのかば焼き …… 大1枚(150g)
枝豆(冷凍でも可) …… 10さや(40g)
もち米 …… 米用カップ1(180ml)
うなぎのたれ …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1/2
④ しょうゆ …… 小さじ1
水 …… 100ml
山椒 …… 少々

〈作り方〉

- 1 もち米は洗って、たっぷりの水に1時間以上つけます。
- 2 枝豆は熱湯でゆでて、さやから出します。うなぎは幅を2等分してから、1.5cmの長さに切ります。
- 3 もち米の水気をきって、炊飯器に入れます。④を加えて、ふつうに炊きます。炊きあがったら、全体を混ぜ、うなぎと枝豆をのせ、約10分むらします。器に盛り、山椒をふります。

〈電子レンジで作る場合〉

- ※ ②までは同じ手順で行います。
- 1 大きめの耐熱容器に、水気をきったもち米、④を入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で約6分加熱します。
 - 2 底から大きく混ぜ、ラップをもどして、さらに約3分加熱します。
 - 3 再び全体を混ぜ、うなぎを加えて、さらに約3分加熱します。枝豆を加え、ざっと混ぜます。

コエンザイムQ10は、人の体を構成する60兆個の細胞すべてに存在する補酵素で、生命活動を行うためのエネルギーを作る酵素を助ける重要な役割を担っています。また強い抗酸化作用を持つため、生活習慣病の予防や肌の老化防止にも力を発揮します。

コエンザイムQ10は体内でつくられ、特に多くのエネルギーを必要とする心臓、脳、肝臓などに多く含まれていますが、その量は加齢とともに減少します。そのため食事などによって体外から積極的に補う必要があります。コエンザイムQ10を含む食品は、牛や豚、イワシやうなぎ、卵、ピーナツなどがあります。同じように抗酸化作用を持つビタミンEを含む食材を組み合わせることで、より抗酸化力が期待できます。

うなぎは、亜鉛やビタミン類が豊富だから元気をつけたいときにおすすめ!

