

医師がお勧めできるグルテンフリークッキー！

おからクッキーは、大手メーカー品をはじめさまざまな商品が市場に出ています。この商品は今日のようにグルテンフリーが注目される以前から商品化されてきました。このような商品を世に出せたのは、長く「おから」の商品化に取り組んできたパティシエの西尾氏だったからこそだと思います。

西尾氏は洋菓子製造一級技能士、食品フェア農林水産局長賞、発明協会賞、黄綬褒章など数々の賞を受賞した全国的に知られる菓子職人です。その彼と地域食材を活かした商品開発に携わっていた企業が、共同で既存品の改良を図り、従来のおからクッキーとは一線を画した商品を作り上げました。

主原料の「おから」は国産大豆で豆腐を作っている豆腐屋から出来立てのものを調達し、独自の製法、配合で製造しています。アレルギーの元になる小麦粉、乳、卵などの原料を使っていないこと。また、低トランス脂肪酸の植物油脂やアルミフリーのベーキングパウダーを使用している点も良いと思います。

大豆のたんぱく質は低カロリーなので、血中コレステロールや血圧に影響します。また、血管をしなやかにし、動脈硬化の予防に役立つとされています。大豆イソフラボンは女性ホルモンの「エストロゲン」に近い働きをするので、特に女性の方が摂取されると良いでしょう。

食物繊維が豊富な大豆は、消化管壁のぜん動運動を促すので、大豆を食することは男女を問わず体に好影響を与えます。つい甘いものやスナック菓子などに手を出してしまう方は、食習慣を変えてみてください。きっと健康という幸せが届くことと思います。

学歴：広島大学医学部卒
医学博士

医歴：日本東方医学会 会長
一般社団法人東方医療振興財団 理事長
一般社団法人日本アールヴェーダ学会 理事長
ほかを歴任

- ・浦田クリニック（富山県魚津市本江）
担当：統合医療、伝統医学（中国・インド）
- ・フジ虎ノ門整形外科病院（静岡県御殿場市川島田）
担当：漢方内科&東洋医学センター



うえばば かずお
上馬場 和夫