

鶏むね肉に含まれる疲労回復成分「イミダゾールジペプチド」には、記憶に関する脳の部分の萎縮を抑えるはたらきがあるという研究結果が発表され、アルツハイマー型認知症の予防や進行を遅らせることが期待されています。また、睡眠の質も改善されるともいわれています。これは、イミダゾールジペプチドが活性酸素を取り除き、刺激を受けた自律神経をしずめる効果によるものです。

イミダゾールジペプチドを効果的に取れる料理法を紹介します。

## ○カレーやスープなどの煮込み料理

鶏むね肉を塩やハーブなどで味をつけて茹でて手軽に食べられる「サラダチキン」がコンビニやスーパーマーケットなどで売られています。しかし、イミダゾールジペプチドは水に溶けやすいため、煮汁ごと食べられるカレーなどの煮込み料理がおすすめです。サラダチキンは、栄養と共にうま味も溶け出ている煮汁をスープなどに使えるよう手作りにするとよいでしょう。鶏むね肉は加熱すると硬くなるため、たんぱく質を分解する酵素を含むマイタケと一緒に料理すると柔らかくなります。

