

秋だからこそ 豆乳レシピ

今回ご紹介するのは、「チキンと野菜のハーブ豆乳スープ」と「豆乳の和風ロールキャベツ・豆乳煮」です。今、食欲の秋のさかりです。運動と組み合わせながら、おいしい豆乳料理を食べて、家族と、友達と、健康生活を始めてみてはいかがでしょうか。

豆乳には、良質なたんぱく質、レシチン、サポニン、イソフラボン、オリゴ糖などが豊富に含まれています。ビタミン類は、ビタミンE（血行を良くする効果があり、美肌作りにも効果的といわれているビタミン）、ビタミンB1/B2（皮膚や粘膜の健全化などに効果的）、ナイアシン（皮膚や胃腸の健全化に効果的）が含まれます。

チキンと野菜のハーブ豆乳スープ

鶏モモ肉は、新陳代謝の促進や皮膚の潤いを保つ鉄分やビタミンB2を多く含んでいます。

じゃがいもは、ビタミンB1はもちろんビタミンCやカリウムを多く含み、中でもビタミンCはデンプンに保護されるため加熱

による破壊が少ないのが特徴です。その他、たまねぎには、ビタミンB1の吸収を助ける効果が、にんじんは多くのカロチン含み、ブロッコリーにはビタミンAのもとになるカロチンや鉄、カルシウムなどが含まれています。

豆乳に含まれるたんぱく質と鶏モモ肉に含まれる鉄分をともに摂取すると、貧血の予防に効果があります。また、たんぱく質とビタミンB群を摂取することにより、代謝促進の効果があります。

【レシピ】



【材料:4人分】

豆乳	2カップ(400g)
鶏モモ肉・魚貝類	250g
たまねぎ	160g
塩	小さじ弱(5g)
人参、ブロッコリー	120g
じゃがいも	300g
さやいんげん	80g
ローズマリー	少々
オリーブ油	大さじ1・1/3(16g)
小麦粉	大さじ3弱(24g)
コンソメの素	小さじ1/2(2g)
水	2カップ(400g)
こしょう	少々
(お好みで魚介類を入れてもよい)	

作り方

- ① たまねぎはくし型に切る。人参はくし型に切り、面取りする。
- ② じゃがいもは、人参より少し大きめに切っておく。
- ③ さやいんげん、ブロッコリーは茹でて4cm位に切っておく。
- ④ 鶏肉は、一口大に、お好みの魚貝類も同じ位の大きさに切っておく。(小さな海老等は、そのままのサイズで良い。)
- ⑤ 鍋に油を熱し、①と④を炒める。小麦粉をふり入れて焦がさないように炒め、コンソメの素、水を入れてよく混ぜる。煮立ったらアクを取り、火を弱めてローズマリーを加え、10分煮る。
- ⑥ 豆乳と②を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで12~13分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。③を加えて、少し煮る。

豆乳の和風ロールキャベツ・豆乳煮

キャベツは、ビタミンA、B1、B2、C、E、K、ナイアシンなどのビタミン類のほか、ミネラルも多く、カルシウム、リン、鉄、カリウム、マグネシウムなどが含まれています。中でも特にビタミンCが豊富であり、大きめの葉を2~3枚ほど食べるだけで、1日に必要なビタミンCをカバーできると言われています。特に芯に近い方がビタミン

Cが多く含まれます。ビタミンCは、かぜの予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果が期待されます。あさりには鉄分・ビタミンB12が豊富に含まれ、貧血気味の人や低血圧の人に最適な食材と言えます。他にも、あさりにはカルシウム・カリウム・亜鉛・銅・クロムなどのミネラルや、タウリン(貧血の予防、

血中コレステロールを減少させ血液をサラサラにする、糖尿病の防止など多くの効用が期待される)などが多く含まれている。豆乳のビタミンEとキャベツのビタミンA/Cには、抗酸化力のアップ、さらに豆乳とアサリの効果により、血中コレステロールの低下などの相乗効果が期待できます。

【レシピ】



【材料:4人分】

調整豆乳	600cc
キャベツの葉	8枚
アサリむき身	200g
豆腐	300g
にんじん	30g
きくらげ	30g
ねぎ	1本
かんぴょう	適量
(下ごしらえにしょうゆ、塩、適量)	
しょうゆ	小2
塩	小1/3
片栗粉	大2
(お好みで魚介類を入れてもよい)	

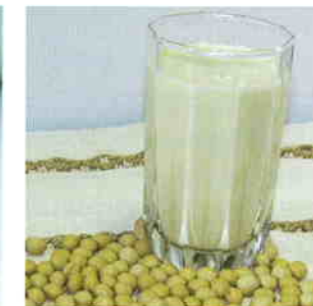
作り方

- ① アサリは塩もみしてぬめりを取り、よく洗ってから水気を切る。にんじん、きくらげは千切りにして茹でる。ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ② 豆乳を沸騰させないように火にかけて、①のアサリを入れて火が通ったら取り出し、豆乳と分けておく。
- ③ 豆腐は水切りをし、すり鉢ですって、しょう油小さじ1を加える。これに、アサリと①の野菜を加えよく混ぜ合わせる。
- ④ キャベツは茹でて芯を取り除き、広げてかたくり粉をふる。③の具を手前において、しっかりと巻き、かんぴょうで固く結ぶ。
- ⑤ ②の豆乳を温め、しょう油・塩で味を整え、④のロールキャベツを入れて約20分弱火で煮含ませる。

Soy milk

TAKE FREE NEWS

日本豆乳協会NEWS LETTER
2008 vol.01



知って得する豆乳成分:イソフラボン
豆乳ヘルシーライフ:石見佳子歯学博士

女性の美と健康の強い味方 豆乳

女性の美と健康の強い味方…豆乳

「豆乳が体に良い」ということは、漠然と分かっていても、「何がよいのか」、「体のどこによいのか」ということを知っている人は少ないのではないのでしょうか。実は、豆乳には女性がキレイで健康的な生活を大いにサポートしてくれる成分が多く含まれているのです。豆乳には、大豆の4大成分と言われる、大豆たんぱく、大豆イソフラボン、サポニン、レシチンをはじめ、オリゴ糖、ビタミンなどたくさんの栄養成分が含まれています。なかでも大豆イソフラボンには、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きを持っており、生理不順の改善、更年期障害、乳がん、骨粗鬆症の予防など女性ホルモンが関連する諸症状に効果があるとされています。

豆乳で美肌生活 ~ビタミン、レシチン、サポニンが女性の美肌作りに大活躍~

ビタミン、レシチン、サポニンが含まれている豆乳は、女性の美肌作りに効果が期待されています。これらは「美容ビタミン」と言われており、肌の健康を保つために、有効なビタミンB1、B2、B6がたっぷり含まれています。さらに、レシチンには、細胞の動きを正常に保ち、新陳代謝も活発に

させ、肌の生まれ変わりのリズムを正常にし、ツルツルとしたお肌を維持する作用がある女性の強い味方です。また、サポニンは、強力な抗酸化作用があり、肌の老化の原因となっている活性酸素を抑える事で若々しい細胞を保つことができ、紫外線や乾燥、様々なダメージからお肌を守り、シミやそばかす、アトピー

などの予防にも良いとされています。肌に水分を行き渡らせ、それを保つ働きがあるので、潤いを逃さない「プルン」としたお肌に近づけることが期待できます。これからの乾燥シーズンに備えて、豆乳で美肌生活をはじめませんか？

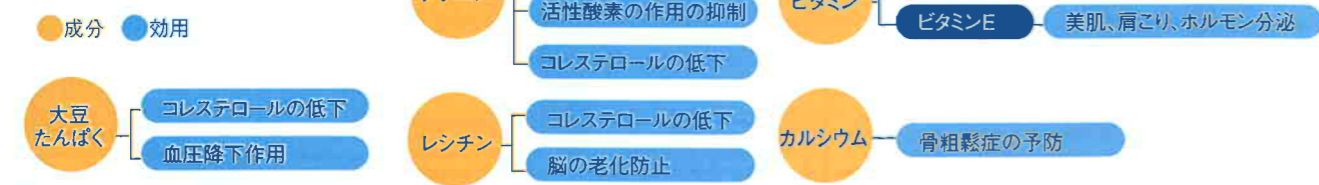
便秘の解消に期待 ~オリゴ糖がサポート~

便秘に悩んでいる女性が後を絶たないようです。下剤などを飲んで、スッキリしている人も多いようですが、できることなら薬に頼らずに、快適な生活を送りたいものです。オリゴ糖がたくさん含まれている豆乳には、便秘予防効果が期待されています。オリゴ糖は、小腸で吸収されずに大腸まで届くので、腸内にいる善玉菌が活躍

し、ヨーグルトなどと一緒に食べることで、ビフィズス菌や乳酸菌の栄養にもなり、さらに効果が期待されます。肌荒れの原因となる便秘を解消することは、W効果へとつながるでしょう。また、腸内の善玉菌が活性化すると、老化や病気の誘因となる悪玉菌が減少するので、体の免疫力をアップさせ、発ガン物質を分解するなど多くの有用な作用が期待されます。



女性の美肌と健康をサポートする豆乳の有効成分と効果



知って得する豆乳成分

イソフラボンってどんな成分？

女性ホルモンのバランスが崩れると、生理不順や肌荒れ、吹き出物などのオンパレードも珍しくはありません。豆乳の成分である「イソフラボン」はこれらの女性の悩みを緩和してくれる働きがあります。また、更年期を迎えると、卵巣機能が低下し女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少します。これによって、コレステロールや中性脂肪が増加したり、不眠、イライラ、うつ、

ほてり、発汗、頭痛、肩こりなどの様々な体調の変化が起こってきます。イソフラボンは、更年期で減少してしまうエストロゲンの代わりになり、症状の緩和が期待されるので、更年期が気になる女性には、欠かせない成分なのです。また、乳がんは、エストロゲンの過剰分泌が原因のひとつと考えられています。大豆イソフラボンは、エストロゲンが足りなければ補い、多すぎるときには減少させようと働くため、

乳がんなどのホルモン依存型のガン予防にも効果が期待されています。イソフラボンは、薬ではないため、副作用の心配はないといわれています。代謝が早く、24時間で血中から消えてしまうため、摂取してすぐに効き目が出たり、症状が改善するというわけではありませんので、毎日75mgずつ、豆乳にして1本(200ml)を摂取量目安として飲み続けることがよいようです。

連載コラム 豆乳ヘルシーライフ

今回は、独立行政法人国立健康・栄養研究所の石見佳子歯学博士に骨粗鬆症についておうかがいしました。



石見佳子
 (独)国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム生体指標プロジェクトリーダー 歯学博士
 1980年東京理科大学薬学部卒業、昭和大学歯学部(須田立雄教授)、NYアルバートアインシュタイン大学を経て、1994年より国立健康・栄養研究所勤務。研究テーマ:骨粗鬆症の予防を目的とした栄養と運動の併用効果および食品成分の有効性と安全性の評価に関する研究。趣味:庭仕事など。

骨粗鬆症とは…
 骨粗鬆症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気。骨は、減っていても痛みやかゆみといった自覚症状がないため、「沈黙の病気」と言われており、高齢者が骨折によって、そのまま寝たきりになってしまう可能性が高いのです。高齢化社会が深刻化していく中で、2010年には約1,200万人が骨粗鬆症であると予想されており、効果的な予防策が求められています。

Q 中高年の女性の中で、骨粗鬆症の方が多いと聞きますが、原因はどのようなことなのでしょう？
A 遺伝的要素が強く、母親や祖母などに骨粗鬆症患者がいる場合は、よりかかりやすいと言われています。また、運動不足の方やバランスのとれた栄養を摂取していない方、そして、女性ホルモンの低下(閉経)も骨粗鬆症の大きな原因の一つになっています。

Q 豆乳も骨粗鬆症の予防になるのですか？
A 豆乳には、大豆タンパク質に加え、カルシウム、マグネシウム、イソフラボン、エストロゲンなどが含まれているので、骨粗鬆症の予防に期待ができます。脂肪分が少ないヘルシーな豆乳には、大豆たんぱくと大豆イソフラボンという非常に良い成分が含まれています。大豆たんぱく質は、コレステロールが高めの方にも効果が期待されますし、イソフラボンとマグネシウムが骨の健康を維持します。そしてなによりも、女性ホルモンに近いエストロゲンに似た成分が、活躍してくれます。豆乳だけでは、カルシウム源としては足りないため、カルシウムをしっかりとりとれるものと一緒に摂取することも重要です。

Q 予防する方法はありますか？
A いったん減ってしまうとその骨量を元に戻すことは、とても大変なことなので、骨量が「減らないようにする」ということが大切です。若い頃にしっかりと骨量を蓄えることと、閉経期の骨量の低下をどれだけ抑えられるかが重要です。取り溜めはできないため、毎食栄養バランスのとれた食事を取ることで、適度な運動と、カルシウムの摂取、さらに大豆食品をバランスよく毎日取ることが予防へとつながります。納豆や豆腐はもちろん、ヘルシーな豆乳などを食生活に取り入れることが効果的です。

Q 骨粗鬆症が気になる世代の女性に向けて一言お願いします
A 女性ホルモンがなくなると、いくら運動をしてもなかなか骨の細胞が反応しなくなり、加重をかけても強い骨にはなりません。ですので、女性ホルモン作用のあるイソフラボンを含んでいる食品を摂取し、運動と一緒にやることでより骨が強くなります。豆乳は、液体なので色々な栄養素が吸収されやすいのです。豆乳を飲んで、週に3回、45分程のウォーキング、これを日課としてはいかがでしょうか。