

冬のあったか 豆乳レシピ

寒い冬にはぴったりの「豆乳なべ」と、「なべ料理」でお腹がいっぱいという人もこれなら大丈夫なデザート!「豆乳カスタード」をご紹介します。何かと人と会う機会が増えるこの季節、家族や友達と豆乳なべを囲んで健康的に、そして楽しいひとときを過ごしてみたいかがでしょうか。



豆乳に含まれる大豆イソフラボンには、ダイエット時のホルモンバランスと調和し、大豆タンパクとともに、コレステロールの低下や肥満防止にも効果があると言われています。他にも、良質のタンパク質や、リン脂質、ビタミン類や亜鉛や銅、ミネラル類など様々な栄養素がバランスよく含まれています。また、豆乳は大豆のたんぱく質を消化しやすいように加工した大豆製品の中でも、特に吸収率が高いと言われています。

カキと野菜の豆乳なべ

カキは、多くの栄養素を含んでおり、「海のミルク」と言われています。主にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB2、ミネラル、鉄分など、滋養強壯の効果も期待

されています。また、血圧を正常値に保つタウリンを多く含んでおり、高血圧の人にも低血圧の人にもよいと言われています。

カキは鉄分も豊富で、「畑の肉」と言われる豆乳に含まれる良質なたんぱく質と共に取ることで、貧血予防の効果が期待できます。

【レシピ】



【材料:4人分】

カキ	600g
塩(あればあら塩)	小さじ4
にんじん	2本(360g)
ブロッコリー	小2株(400g)
A. 水	6カップ
顆粒ブイヨン	小さじ1・1/3
無調整豆乳	4カップ
白みそ	大さじ8

作り方

- ① カキは塩をふり、軽くもみ洗いしてよごれを落とし、流水で手早く洗って水けをきる。
- ② にんじんは一口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、大きいものはさらに半分に切る。
- ③ なべにAを入れて火にかけ、煮立ったら②のにんじんを入れて2分ほど煮る。豆乳を加え、みそを煮汁でといて味をみながら加える。あまりグラグラと煮立てないようにして、①のカキと②のブロッコリーを加え、さっと煮る。

「なべあと」のおすすめ

ごはんには煮汁を適量かけて、粉チーズやパセリのみじん切りをふる。

豆乳カスタード

【レシピ】



【材料:6人分】

無調整豆乳	1~1・1/4カップ
卵黄	2個
砂糖	60g
薄力小麦粉	大さじ2
A. バター	10g
バニラエッセンス	少量
チョコレート・ビスケット(市販品)	各適量

作り方

- ① 耐熱ボールに卵黄を入れて泡立て器でほぐし、砂糖を加えてクリーム状になるまで混ぜる。
- ② 茶こしなどで薄力粉を振り入れて混ぜる。少し粉っぽさが残るくらいで豆乳を大さじ1ずつ加えては混ぜる。
- ③ ラップなしで電子レンジ(600W)で2分加熱し、熱いうちに泡立て器で約30回混ぜる。
- ④ 再び電子レンジで4分加熱し、取り出して素早く泡立て器で約30回混ぜ、Aを加えて約20回混ぜる。
- ⑤ 表面にラップを貼りつけるようにし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に入れ、チョコレートを削ってのせる。ビスケットにつけて食べる。

【栄養と料理】(女子栄養大学出版社)より

Soy milk

TAKE FREE

日本豆乳協会NEWSLETTER

2008 vol.02

NEWS



メタボなんて 怖くない

知って得する豆乳成分:サポニン 豆乳ヘルシーライフ:森山達哉准教授

メタボなんて怖くない!!

最近、健康診断で“メタボリックシンドローム”と言われた方が、多いのではないのでしょうか。本年より、メタボ検診が企業の健康診断のひとつに入れることが義務付けられたこともあり、中高年の健康意識が高まりつつあります。スポーツジムに通い始めた方やジョギングを開始された方も増えてきたのではないのでしょうか。そんなメタボ対策に、脂肪を効率よく燃焼させることから、注目されているのが豆乳です。適度な運動に加え、ヘルシーな豆乳生活を始めてみませんか？

血中コレステロールを正常に保つ豆乳

コレステロール値の高い人は、食品から摂取するコレステロールが多いことや、体内で合成されるコレステロールの調節機能がうまく働いていないことなどが原因として考えられます。コレステロールを下げるには、食品から摂取する飽和脂肪酸や糖質を減らしたり、余分な脂肪分を消費するためにウォーキングやジョギングなど

の有酸素運動を長時間続けることが効果的なようです。植物性の飲料である豆乳は、ノンコレステロールです。さらに、豆乳のもととなる大豆成分には、コレステロール調整作用があるため、血液中のコレステロール値を下げ正常に保ち、血液の老化を防ぐことから、高血圧や動脈硬化を予防するといわれています。

動脈硬化や高血圧の予防に!!

コレステロール値が高いと動脈硬化に陥りやすく、動脈硬化が進むと心筋梗塞や脳出血など死に直結する深刻な病につながりかねません。コレステロールを適度に保ち、成人病予防効果が期待される大豆には、レシチン、カリウム、サポニン、ビタミンEなどの成分が含まれています。レシチンは善玉コレステロールを増やし、カリウムはナトリウムを排出して血圧の上昇を抑える

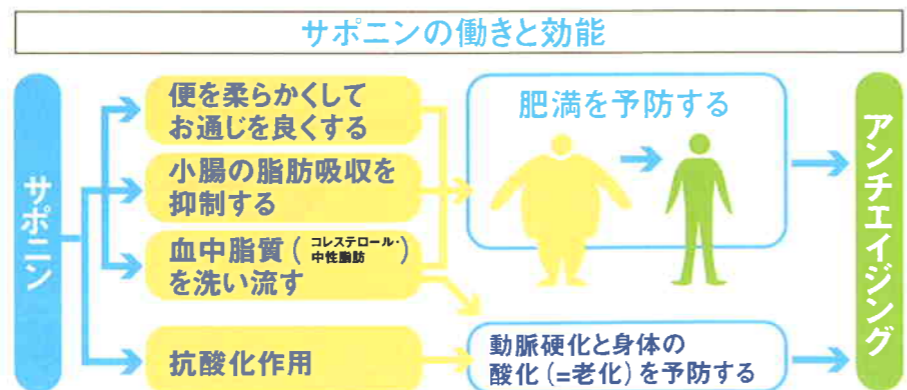
効果、サポニン、ビタミンEは不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ効果があるとされています。その他、大豆はビタミンB群や鉄、カルシウム、食物繊維も豊富な、栄養満点の食品なのです。大豆が主成分となる豆乳を摂取することで、大きな病気の予防に役立ちます。また、骨のカルシウムの溶出を防ぐ豆乳は、骨粗鬆症対策として、さらにはコレステロールの低下が期待できるヘルシーライフ応援飲料です。

サポニンってどんな成分？

大豆や小豆を煮るとたくさんの泡が出ますが、この泡に含まれる化学成分がサポニンです。水を加えることで泡立ち、脂となじむため、石鹸の泡が油脂を溶かして水で洗い流すように、サポニンは血液中のコレステロールや中性脂肪などの血液中の余分な脂質を洗い流してくれるのです。また、この働きにより大腸で便を適度なやわらかさにして、お通じをスムーズにするため、便秘性の肥満予防も期待できます。そして、サポニンのもうひとつの大きな働きは、抗酸化作用です。体内の細胞膜を構成する脂質は加齢や活性酸素によっ

て過酸化脂質(サビ)に変化します。細胞膜の酸化は皮膚をはじめとする体の老化や動脈硬化のもととなります。サポ

ニンを多く含む豆乳は、30代以降の女性の肌に、とても嬉しい働きをしてくれるのです。



連載コラム 豆乳ヘルシーライフ

今回は、近畿大学でメタボリックシンドロームの研究をしている森山達哉先生に、メタボ対策としての豆乳の活躍についておうかがいしました。

メタボリックシンドロームとは…

予備軍(腹囲が基準値に当てはまり、血中脂質、血圧、血糖値のうち1つに異常がある)を含めると、日本全国で1940万人いると推計されています。これは、40歳から74歳の人口のおよそ3人に1人の割合で予備軍がいるということになります。まさに国民病ともいえる状況になってきています。



森山達哉
近畿大学農学部応用生命化学科 准教授
農学博士

1987年 京都大学農学部卒業、京都大学食糧科学研究所、米国スタンフォード大学を経て2005年より近畿大学農学部勤務。
研究テーマ:食品成分の機能性と安全性、特に脂質代謝調節能やアレルゲン性解析の研究を進めている。
趣味:アウトドアや天体観察など。

Question

メタボを改善・予防するために必要なことは？

A. 大きく分けて食事、運動の2つの面からの対策が必要です。糖質や脂質の過剰摂取を主な原因とするカロリーオーバーに気をつけるとともに、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの不足しがちな栄養素は十分摂取するようにしたいですね。運動に関しては、週3回は汗をかく程度の運動をしたいですね。運動はストレス発散にも効果的です。いずれにしても急な変化は続かないので、ある程度時間をかけながら無理なくライフスタイルを改善していきたいですね。

Question

豆乳のどのような点がメタボ予防になるのですか？

A. 大豆たんぱく質は血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがありますし、インフラボンも抗酸化作用や体内の脂質代謝調節能を有することが知られています。またインフラボンは女性の骨や更年期障害にもいいですね。更に脂肪細胞の分化にも好影響を与えることも示唆されています。大豆サポニンは糖質やコレステロールなどの吸収を抑制することが報告されており、大豆レシチン(リン脂質)も肝臓における脂質の合成を抑制したり、脂質の運搬をスムーズにしたり、ある種の善玉ホルモンの分泌促進作用も示唆されます。

Question

メタボが気になる世代の人々に一言お願いします。

A. メタボが気になる世代は働き盛り、子育てで盛りの世代ですね。ストレスでガツ食いをしたり、喫煙、飲酒で憂さを晴らしたりすることも多いと思います。また忙しくてなかなか運動なども続けられないことも多いですね。そのような生活が良くないことは、頭では判っていてもなかなか変えられないものです。また、無理にすべてを変えてしまえば、かえってストレスになり、長く続きません。食事やライフスタイルの中に「良いこと」を少しずつ取り入れて数ヶ月単位で改善していければよいですね。豆乳などの「カラダが喜ぶ」食品を日常の生活にうまく取り入れて、健康を気にする生活(ヘルスコンシャスなライフスタイル)を始めていきましょう。

森山先生からのメッセージ

大豆を手軽においしく摂取できる豆乳は、まだまだその真価が十分に認知され、普及しているとは言い難い状況です。昨今の加工技術の向上や企業努力によって味や風味、飲みやすさも飛躍的に進歩しました。もっと当たり前になり、その恩恵を受け、健やかな暮らしに役立てたいものです。コーヒーやココア、フルーツなどとの相性もよいですし、お菓子や料理にも取り入れやすい食品です。多彩なバリエーションで楽しむこともできます。私ももちろん愛飲していますよ。