

秋の夜長のおともに… 豆乳レシピ

今回は、季節を選ばずにたくさんの栄養が取れる、「野菜たっぷりパンプキンポタージュ」と、甘過ぎず、大人にも子供にも大人気の「材料投入カンタン豆乳ケーキ」をご紹介します。とても簡単に作れますので、友達と集まる機会の多いこのシーズンに試してみたいかたがでしょうか？

野菜たっぷり豆乳パンプキンポタージュ

クセのある野菜も、豆乳を使うことでまろやかな味に仕上がりとにかくたくさんの野菜を取れることが特徴です。また、温かいままでも、冷やしてもおいしくいただけるので、どの季節でも、その季節の野菜を使って一年中楽しめるスープです。



【レシピ】

【材料:4人分】

かぼちゃ	1/4個
にんじん	1本
たまねぎ	1個
赤パプリカ	3個
水	600cc
塩	少々
豆乳(無調整)	400ml
鶏ガラスープの素(粉末)	大さじ1

作り方

- ① かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、赤パプリカを適当な大きさに切って鍋に入れる。
- ② 野菜が浸るくらい水を入れ煮る。煮立ってきたら、鶏ガラスープの素と塩を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。(にんじんが一番火が通りにくいので、にんじんが柔らかくなったらいよいよ火を止める目安とする)
- ③ ②をミキサーに移し、ペースト状にする。
- ④ そこに豆乳を入れてもう一回ミキサーで混ぜる。

材料投入カンタン豆乳ケーキ

このケーキは、ネーミングの通り、とても簡単に作ることができます。クリームチーズやバターを使用しているにもかかわらず、豆乳を入れることで、あっさりとした仕上がりになっています。大人だけではなく子供にも人気の一品です。



【レシピ】

【材料:5~6人分】

《A》	クリームチーズ	200g
	卵	2個
	無調整豆乳	80ml
	小麦粉	大さじ2
	砂糖	100g
《B》	チョコレート	130g
	バター	100g
《C》	卵	2個
	小麦粉	大さじ2
	無調整豆乳	60ml
	砂糖	大さじ2
(トッピング)	粉糖、バニラアイス	

作り方

- ① Aの材料全てをフードプロセッサーにかける。(多少チーズの固まりがあってもそれもおいしいのでそのままでもよい)
- ② Bを600Wの電子レンジに40秒かけ、取り出してから混ぜる。(①と同様、この時にチョコレートの固まりがあってもよい)
- ③ ②に残りのCの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ケーキ型に硫酸紙を敷き①の生地を流し入れ、その上に③の生地を入れる。
- ⑤ 170度のオーブンで30分から40分焼く。
- ⑥ オーブンから取り出し、粉糖をかけ、バニラアイスも添えても美味。

Soy milk NEWS

TAKE FREE
日本豆乳協会 NEWSLETTER
2009 vol.03



豆乳でいきいき宣言!!

知って得する豆乳成分:レシチン 豆乳ヘルシーライフ:森山達哉准教授

豆乳でいきいき宣言!!



メタボ検診の開始が追い風となり、健康ブームがまさかりです。人々の健康に対する意識がより高まり、マラソンやウォーキングなどの気軽にできるスポーツの愛好者が増えています。さらには、“体に良いもの”を求めて、今までにも増して食や食材にこだわる人々が多くみられるようになりました。植物性たんぱく質をはじめ、イソフラボンやサポニン、レシチンといった栄養素を持つ豆乳は、基礎代謝を高め、食欲を抑制し、体脂肪の燃焼を促進させます。そんな豆乳を飲んで、体の中から“いきいき生活”を始めませんか？

体内の老廃物を洗い流すフィルターの役割…豆乳

豆乳には、コレステロールを正常値に戻す成分が多く含まれています。体内の血管壁に付着したコレステロールを取り除く大豆レシチンが活躍してくれます。レシチンは豆乳の主要栄養分のひとつで、人の体のすべての細胞の中に必要な栄養分を吸収

し、不要な物質を排泄する出入口の門番「フィルター」や「せっけん」のような役割を担っています。新陳代謝を促進させ、体の構成単位である細胞から老廃物を排泄し、人々の“若さ”を保っているのがレシチンです。

豆乳ではじめる脳のアンチエイジング!!

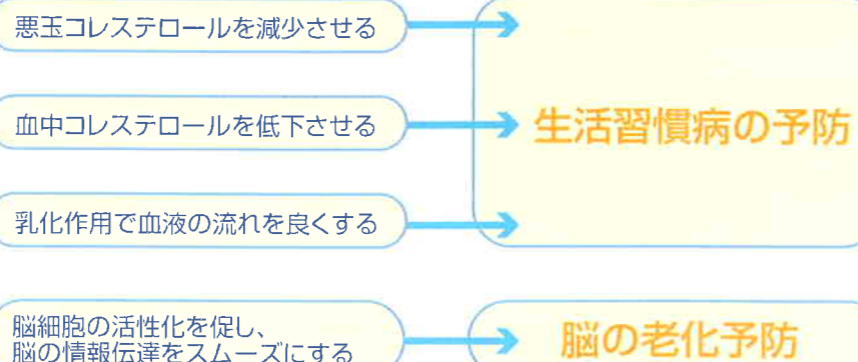
豆乳の主成分のひとつである大豆レシチンには、“ホスファチジルセリン”が含まれています。この聞きなれない成分ホスファチジルセリンは、脳の神経細胞の膜を形成する栄養素で、脳細胞に高濃度で存在しています。そして、この「脳の栄養素」

と呼ばれるホスファチジルセリンは、脳の神経細胞膜に多く含まれています。体内では生成されにくいので、食品から摂取する必要があります。ホスファチジルセリンが含まれている豆乳を飲むことで、記憶維持、学習能力、そして集中力維持が期待されます。

レシチンってどんな成分？

レシチンは、体内のすべての細胞に成分として含まれる天然の物質です。体内の細胞が常に不具合を起こさないように細胞膜をきれいにし、次々に新しい細胞が生まれるための働きをしています。水と脂肪を混ぜる（乳化する）働きがあり、コレステロールを乳化して肝臓へと運び排泄させるため、動脈硬化を予防する効果があります。また、血管を強くして高血圧を防いだり、神経伝達物質を生成することにより、脳を活性化して認知症の予防にも効果が期待されています。

レシチンの働きと期待される機能



連載コラム 豆乳ヘルシーライフ

2008年4月よりメタボ検診がスタートして、1年が経過し、メタボ対策に対する関心が高まっています。そこで、今回は、近畿大学の森山達哉先生にメタボについて教えていただきました。

～メタボ検診とは？～

メタボ検診で検査するのは、腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値の4項目です。②～④のうち、2項目以上を有する場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

- ①腹囲の測定 脂肪の量を把握するために、お腹のサイズを測ります。
- ②血圧の測定 生活習慣病である高血圧の診断を行うために血圧を測ります。
- ③血糖値の測定 糖尿病などの生活習慣病を診断する上で必要です。
- ④コレステロール値の測定 肥満や動脈硬化などの診断および食生活の乱れを判断する材料となります。



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などを経て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望など。

Question

メタボになりやすいのは、男性？女性？

A. 一般には、メタボは中高年の男性が多いですね。この理由が、純粋に性別によるものなのか、性別による社会環境の差に起因しているものなのかを厳密に区別することは困難ですが、その両方が関与していると言えます。同じ体脂肪でも、男性は内臓脂肪型、女性は皮下脂肪型肥満が多いと言われています。内臓脂肪の方が皮下脂肪よりもメタボに直接関与するので、男性の内臓脂肪型肥満の方が問題視されているのです。一方、女性は、閉経後に女性ホルモンが低下します。女性ホルモンは脂質代謝にも大きな働きをしており、閉経後は血中コレステロール濃度が高くなったり、体脂肪が増えやすくなることもよく知られています。

Question

豆乳はどうしてメタボ対策に良いのですか？

A. 豆乳には大豆たんぱく質、レシチン、サポニン、イソフラボンなどが含まれ、これらの成分の相乗効果が豆乳の健康効果と考えられます。私達はこのような観点から、食品としての豆乳の機能性を評価するためにマウスに豆乳を摂取させてメタボ関連の数値を測定しました。その結果、脂肪燃焼や血糖値低下を促すなどの抗メタボ効果が期待されている善玉ホルモン「アディポネクチン」の血中濃度が豆乳を摂取しない対照群と比べて約2倍高くなる、つまり、豆乳を飲むことでアディポネクチンの濃度が高まるという驚くべき結果を得ました。

Question

メタボにならないために、気をつけることはありますか？

A. 生活に適度な運動を取り入れつつ、一番重要なポイントである食事の質と量を考えて、「頭で食べる」習慣を身につけたいですね。また、大豆のように古くから健康に良いと言われる食品を積極的にうまく食事に取り入れるようにしたいものです。特に、豆乳は手軽に大豆の機能性をまるごと摂取できますので忙しい人にもオススメです。

森山先生からのメッセージ

アメリカでは、美容や健康に気を使うセレブの間でSoyMilk（豆乳）はもはや常識です。我が国で大豆は昔から食されていますが、身近すぎてその良さを見落としているのではないのでしょうか。豆乳は洋風の食事に慣れた世代の食スタイルにもマッチします。“古く”から知られた大豆の良さを“新しい”感覚で摂取することができる豆乳は、美容や健康に敏感な女性だけでなくメタボに悩む男性陣にももっと広がるべきだと考えています。