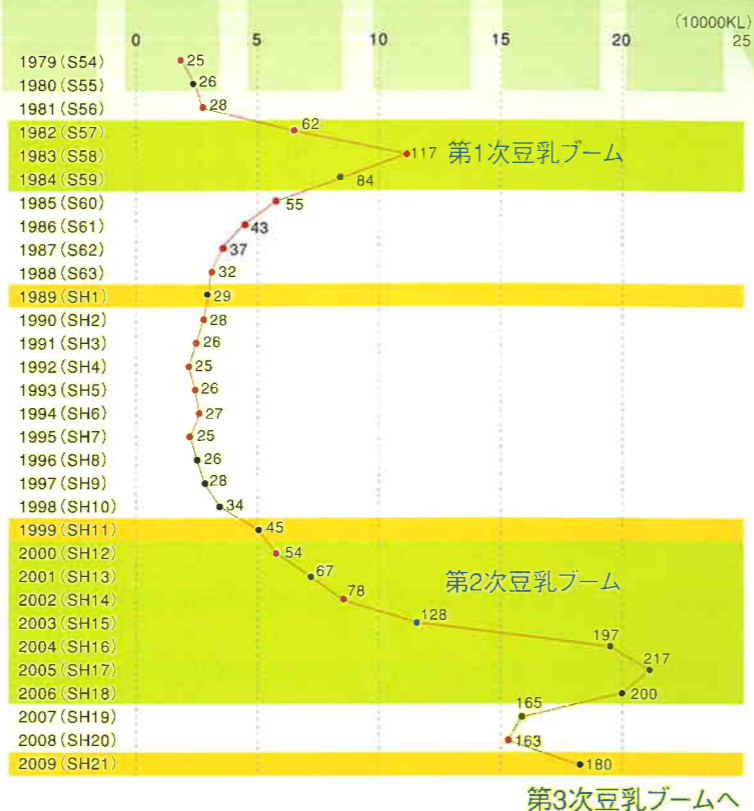


祝30周年

豆乳の普及・啓発活動を目的に日本豆乳協会が設立され、9月1日で30周年を迎えました。この30年間で、豆乳市場は、劇的な変化を遂げており、豆乳の消費量は、30年前と比較し、7倍に増えています。さらには、1980年代の前半と2000年代前半に2度の豆乳ブームが沸き起こり、豆乳の品薄状態が続くこともありましたが、当初は青臭さなどが残ることもありましたが、豆乳の品種改良が進み、技術の進歩とメーカーの努力で、現在では、非常に飲みやすくなり、消費者の生活に不可欠なヘルシー飲料として定着しています。



夜空に寒さを感じながら... 豆乳レシピ

近年、“秋バテ”に悩む人が増えているそうです。“秋バテ”とは、夏の間の効きすぎた冷房や冷たい飲み物の摂取などで体を内外から冷やしてしまう“夏冷え”が原因で起こります。そこで救世主となるのが、もはや冬の定番として定着した豆乳鍋です。今回ご紹介する『ねぎま豆乳うどん』は、生姜やネギとい

た体を温めてくれる食材が入っています。また、豆乳を使ったうどんも作ります。買って来たうどんでも良いのですが、家族や友達と一緒にうどんを作って食べるのも、とても楽しいものです。皆でわいわいお鍋を囲んで、心も体も温かく過ごしてみたいかがでしょうか？

ねぎま豆乳うどん

うどんは、小麦粉と豆乳だけでよく練って作ります。水だけで練るよりも簡単にでき、ずっとヘルシーになります。豆乳は沸騰させると成分が固まってダメになりやすくなることから、上手に作るポイントは、“長時間沸騰させない”ことです。また、ねぎとまぐろの“ねぎま”の他にも、豚肉や鶏肉などと野菜の組み合わせでもおいしくいただけます。様々なバリエーションで作ってみてください。



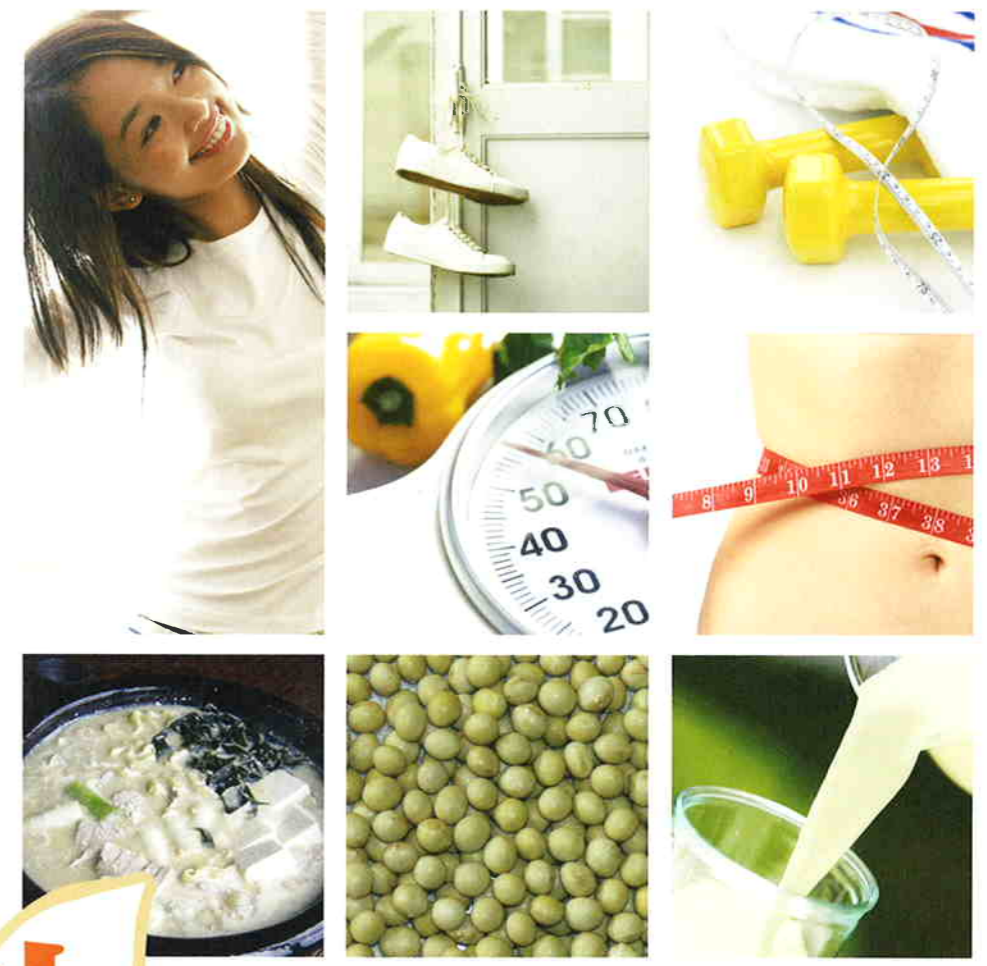
【レシピ】

【材料:4人分】

豆乳(無調整)	400cc
わかめ	適宜
小麦粉	2カップ
酒	50cc
まぐろ	300g
豆腐(絹)	1丁
塩	小さじ1
昆布	5cm
ねぎ	2本
生姜	2片
水	200cc
醤油	大さじ2

作り方

- ①小麦粉2カップ、塩小さじ1、すりおろした生姜1片に豆乳100ccを少しずつ入れてこねる。塊になったら、生地をのびし、うどん状に切って茹でる。(硬さを見ながら豆乳の量を加減する)
- ②まぐろはそぎ切り、またはぶつ切りにする。ねぎは斜め切り、豆腐は8つ切り、わかめは、戻して食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水、酒、昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。豆乳、醤油、生姜のすりおろし1片分を加え、沸いたらまぐろとねぎを入れる。まぐろとねぎが煮えたら、うどん、豆腐、わかめを入れる



秋だから 豆乳でダイエット

知って得する豆乳成分:大豆たんぱく 豆乳ヘルシーライフ:塚本知玄准教授

秋だから 豆乳でダイエット

昔から、『食欲の秋』と言われるように、秋には美味しい食べ物がたくさんあります。その誘惑に打ち勝つのは並大抵のことではありません。そこで気になるのは体のこと。過去に、ダイエットをしたけれど、リバウンドしてしまったという経験のある人は多いのではないのでしょうか。ダイエット時には、必要な栄養をきちんと取ることが大切です。手間をかけずに様々な栄養成分を摂取できる豆乳は、腹もちもよく、ダイエットの応援飲料として最適です。この秋、適度な運動で体の外から、そして豆乳で体の中から健康的なダイエット、始めてみませんか？

～健気なオリゴ糖の物語～

便秘によって老廃物がたまることで、肥満や肌のトラブルなどさまざまな症状が起こりやすくなります。そこで便秘撃退の救世主となるのが、善玉菌を増やし、便秘の原因となる悪玉菌の働きを弱め、腸内環境を整えてくれるビフィズス菌です。そのビフィズ

ス菌の大好物であり、栄養源となって腸内活動を支えているのがオリゴ糖なのです。身を呈して大活躍するオリゴ糖を多く含む豆乳は、毎日の生活にとっても簡単に取り入れることができる飲料です。オリゴ糖は、今日もあなたの体で大活躍していることでしょう。

ダイエットの応援団長“豆乳”

豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモン様の働きをして、ダイエット時のホルモンバランスを調和します。また、大豆たんぱくには、肥満の予防や改善効果があるとされています。さらに、血液中に存在するたんぱく質で、脂肪を燃焼させたり、抗メタボ効果などが期待されて

いる善玉ホルモン「アディポネクチン」は、豆乳を飲むことでその濃度が高まるのがわかり、現在研究が進められています。その他にも、美容ビタミンと言われるビタミンEや、鉄分、レシチン、サポニンなど様々な栄養が含まれている豆乳は、体の中からあなたをサポートします。

“得”する豆乳成分、**“大豆たんぱく”**ってどんな成分？

ダイエット中は食事の量を減らすことに一生懸命になりがちですが、痩せやすい体質をつくるためには、一定量のたんぱく質を摂取することが不可欠です。大豆の約33%を占める大豆たんぱくは、動物性食品に比べても低カロリーで基礎代謝を活発にする機能があるため、ダイエットに効果があると期待されています。バランスの悪い食事ではたんぱく質が不足すると、筋肉量が低下し基礎代謝量が減少するため、太りやすく痩せにくい体質になっ

てしまいます。ダイエットは適度な運動に加え、基礎代謝を高くし、いかにカロリーを消費させるかが重要なのです。また、大豆たんぱくは体内での吸収、分解に

時間がかかり、満腹感を得やすいため、大豆たんぱくをたっぷり含んだ豆乳は、間食予防としてもダイエットの強い味方になってくれます。

大豆たんぱくの必要摂取量=体重1kg×1.2g/日

女性 体重50kg
60g/日の大豆たんぱく

男性 体重80kg
96g/日の大豆たんぱく

運動をする人であれば、大豆たんぱくの摂取量=体重1kg×2g/日が必要になります。

同じ体重であっても、運動を「する」か「しない」かでは大豆たんぱくの必要摂取量が異なります。体型や生活習慣などによってそれぞれ異なるので、自分に合った量を摂取しましょう!!



連載コラム 豆乳ヘルシーライフ

今回は、岩手大学でさまざまな大豆成分に関する食品化学的研究をされている塚本先生に、ダイエットと豆乳の関係について教えていただきました。



世界中で注目される健康食品“豆乳”

人の寿命は、生活習慣、特に食習慣と深く関わっています。日本には世界に冠たる長寿国ですので、世界中の人々が、日本人の食生活にとっても注目しています。豆乳に使用されている大豆は、良質のたんぱく質や脂質に加え数多くの健康機能性成分がバランス良く含まれています。今、各国の食事情に合った形での大豆加工食品の日常的摂取を促ようとする動きが世界中に広がり始めています。



塚本知玄

岩手大学農学部応用生物化学課程
食品化学研究室准教授

1982年3月 岩手大学大学院修士課程を修了。太子食品工業株式会社に研究員として入社。大豆の機能性成分の組成や含量を遺伝育種的手法で改変する研究を進め、博士号を取得。これらの研究に関連し、農林水産省農業研究センター臨時研究員、岩手大学地域共同研究センター客員教授などを勤めた後、1998年太子食品を退職。1999年1月、岩手大学農学部助教授に着任し、現在に至る。

Question

数ある大豆製品の中で、豆乳の良い点は？

A. 豆腐や納豆などの大豆食品は、大豆を美味しく食べるために特殊加工された素晴らしい食品ですが、全ての西洋の食事とうまく適合するわけではありません。豆乳は、そのまま飲んでも、料理に使用しても摂取でき、大豆を日常的に、簡単に摂取することができる最も良い手段として、西欧諸国でもその利用が広がっています。

Question

豆乳から大豆たんぱくを取るのよい点は？

A. 米国では、心臓病による死亡率が日本より非常に高く、国民の平均寿命は日本より4才以上短くなっています。1999年、米国食品医薬品局(FDA)は、大豆たんぱくの摂取と疾病に関する多くの研究報告に基づいて「大豆たんぱくの日常的摂取(1日25g)が心臓病のリスクを低下させ得る」と表示することを許可しました。普段の食生活でも、豆乳はとて簡単に取り入れられる大豆たんぱく摂取源となります。

Question

大豆を取りながらダイエットすることのよい点は？

A. 食生活のバランスの崩れは、肥満やメタボの大きな要因であり、過剰なカロリー摂取は、肥満につながります。しかし、油物を一切食べないなどといった誤ったダイエット法で体をこわす人も多く見受けられます。大豆には、体に必要な栄養素がバランス良く入っていることに加え、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑える成分の存在も報告されています。日常の食生活に豆乳を加えることで、バランス良くカロリー摂取を抑えられるかも知れません。

塚本先生からのメッセージ

大豆は「健康に良い食材」の代表であり、日本が世界に誇る食文化の一翼を担う素晴らしい素材です。食品安全委員会による調査報告(2006)によると、日本人の約85%はイソフラボンアグリコン摂取量が45mg以下です。つまり、日本人の85%は、大豆イソフラボンが健康増進に役立つための摂取量(45mg)に達していないということになります。普段の食生活で大豆の摂取量が足りない人、特に若い人は、摂取しやすい豆乳などから、もっと大豆食品を取るとよいでしょう。