ボディラインが気になる夏だから 豆乳レシピ

ぽっこりお腹に、たるんだ二の腕・・・薄着になる夏に向けて、低カロリーで代謝アップの豆乳レシピをご紹介します。「豆乳アジアンサムゲタン風鍋」と「豆乳黒糖ジンジャーパウンド」を食べれば、夏場のダイエットの大敵“クーラー冷え”も撃退!?　ダイエットを成功させたいこの季節に、ヘルシーな豆乳料理で健康生活を始めませんか?

豆乳アジアンサムゲタン風鍋

豆乳アジアンサムゲタン風鍋は、身体を温めてくれる、れんこん、にんじん、しょうがなどの根菜類を一度にたくさん摂れることが特徴です。また、鶏手羽先から溶け出したたっぷりのコラーゲンは、女性に嬉しい美肌効果が期待できます。味付けの決め手となるナンプラーは、発酵することでタンパク質がアミノ酸に変化し、その分旨みが引き立つアジアン料理には欠かせない調味料です。魚醤特有の香りと共に食欲増進効果にひと役かってくれるこの鍋は、夏バテ防止にもおすすめの一品です。暑い夏だからこそ、お鍋で汗をかいて乗り切るのも良いのではないでしょうか。

〔材料:4人分〕

- 調製豆乳…… 500ml
- 鶏手羽先…… 8本
- 干ししいたけ(もどす) …… 3枚
- にんじん …… 1/2本
- れんこん …… 3cm
- 長いも …… 10cm
- ねぎ…… 1/2本
- しょうが…… 1かけ
- にんにく…… 1片
- ごま油……大さじ1と1/2
- 昆布 …… 10cm1枚
- A) 鶏ガラスープの素 …… 大さじ2
- ナンプラー…… 大さじ2
- 塩、こしょう……各少々
- 酒 …… 大さじ2
- 松の実、糸唐辛子、香菜、小ねぎ …… 各適量
- 雑穀入りご飯

作り方

① 干ししいたけ、にんじん、れんこん、長いもは1cm角に切る。ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
② 鍋を温めてごま油を入れ、鶏手羽先の両面を焼く。
③ ②に昆布と水5カップ(しいたけのもどし汁1カップを含めて)、ねぎの青い部分としょうが、にんにくを加えて煮たてる。
④ ③の昆布とねぎを除き、残りの①を加えて柔らかくなるまで煮、豆乳とAを加えて味を調える。
⑤ 食べるときに、松の実、糸唐辛子、香菜、小ねぎの小口切りを散らす。味が足りなければ好みでナンプラーを足す。しめは雑穀ご飯で雑炊に。

豆乳黒糖ジンジャーパウンド

牛乳とバターの代わりに、豆乳とオリーブ油を使用することで、カロリーを低く抑えています。また、カルシウムや鉄などミネラル分を豊富に含む黒糖や、食物繊維をたっぷり含むおからを使い、栄養バランスも、腹もちも良いヘルシースイーツです。さらに豆乳が加わることで生地はしっとりと仕上がり、子供から大人まで楽しめる一品です。しょうがの効果で体もポカポカ。クーラー冷えに悩む夏場のおやつに、ジンジャーパウンドを試してみてはいかがでしょうか。

〔材料:(18㎝パウンド型1台分)〕

- 調製豆乳…… 180ml
- 薄力粉……120g
- ベーキングパウダー…… 小さじ1
- 卵……1個
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 黒糖(粉末状のもの) ……50g
- おから……50g
- おろししょうが …… 小さじ2

作り方

① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
② ①に卵を加えて混ぜた後、オリーブ油を加えて混ぜる。
③ 黒糖、おから、豆乳も加えてよく混ぜ、最後におろししょうがを混ぜる。
④ ③をパウンド型に流し入れ、180度のオーブンで25分～50分焼く。

Soymilk News
2010年7月発行
発 行 者 日本豆乳協会
〒102-0093　東京都千代田区平河町2-3-10-406
tel/fax 03-5215-2275　E-mail kyokai@tounyu.jp　URL http://www.tounyu.jp
制作協力　株式会社VAインターナショナル

［ソイミルクニュース］
Soymilk News
TAKE FREE
日本豆乳協会 NEWSLETTER
2010 vol.05

Everyday Soymilk!

大丈夫!?
生活習慣病対策

知って得する豆乳成分
アミノ酸

ボディラインが気になる夏だから
「豆乳レシピ」

豆乳豆知識

Everyday Soymilk!

大丈夫!? 生活習慣病対策

現在、日本人の約3分の2が、生活習慣病で亡くなっているそうです。もしかすると、気づかないだけで、あなたも生活習慣病になっているのかもしれません。日本人の食事は、バランスが悪くなり、時間も不規則、その結果「生活習慣病」を引き起こしてしまっているのです。生活習慣病とは、「成人病」とも呼ばれています。成人病とは、数年前までは、中高年がかかる病気で、「がん」、「心筋梗塞」、「脳卒中」の三大成人病を指していました。しかし、現在では、年齢に関係なく、様々な病を引き起こす原因にもなることから「生活習慣病」と呼ばれるようになったのです。
生活習慣を改善するために、**Everyday Soymilk ! Everyday Healthy!!**

運動のすすめ

基本的に、生活習慣の改善には、「運動」と「食事」が不可欠です。生活習慣病になる人のほとんどは、毎日、運動をしていない方です。必要最低限しか歩かない生活を送っており、運動不足に陥ってしまい、消費エネルギーが少なくなります。意識的に、運動することを心がけるだけで、運動不足にならずにすむのです。ランニングやウォーキングが流行していますが、流行にとらわれず、気軽に適度な運動を継続してできるよう、心がけましょう。

食生活の改善

生活習慣病で、最も問題となっているのが食生活です。インスタント食品やレトルト食品、そして、ファーストフードなど、簡単に食べられるものが食生活の主食となっていませんか?生活習慣病にならないためにも、もっと積極的に、自炊するように心がけましょう。「そうは言っても、なかなか料理ができない…」という人も多いはず。そういう人には、様々な成分が含まれており、ヘルシーな植物性飲料「豆乳」がぴったり。豆乳は、ミネラルバランスに優れ、カリウム(血圧安定作用)とマグネシウム(心臓や血管、神経・ホルモン分泌臓器などの働きを調整し、狭心症・心筋梗塞・動脈硬化の予防作用)が吸収しやすい飲料です。毎日、豆乳を飲み続け、毎日健康的な生活を送りましょう。

知って得する 豆乳成分

豆乳には、こんなにたくさんの栄養素が含まれています。今回は、アミノ酸を特集!!

栄養素	主な働き
大豆タンパク質	血液をサラサラに脂肪の燃焼を助け、基礎代謝を上げる。タンパク質のほとんどが水溶性なので、豆乳にも多く含まれ、必須アミノ酸9種類をバランスよく含む血管を強化、血中の悪玉コレステロールを低下
ビタミンB群	体の代謝を助ける(美容ビタミン)
ビタミンE	老化防止(若返りのビタミン)
不飽和脂肪酸	悪玉コレステロール・中性脂肪を低下
オリゴ糖	腸内環境を整える
イソフラボン	女性ホルモンのバランスを整える
サポニン	活性酸素を抑制、脂肪の過剰吸収防止
アミノ酸	たんぱく質をつくっている最小の成分

"アミノ酸"ってどんな成分?

アミノ酸には必須アミノ酸と必須でないアミノ酸があり、9種類のアミノ酸は、人間の体内では合成できないため、食事などで補給しなければなりません。これを必須アミノ酸と呼んでいます。
必須アミノ酸はバランス良く取ることが重要で、バランスが崩れると効果も低下します。また必須でないアミノ酸もたんぱく質をつくるのに必要不可欠です。

豆乳に含まれるアミノ酸

- 必須アミノ酸: バリン、ロイシン、イソロイシン、リジン、スレオニン、メチオニン、フェニルアラニン、トリプトファン、ヒスチジン
- アミノ酸: システィン、チロシン、アルギニン、アラニン、アスパラギン、グルタミン、グリシン、プロリン、セリン

豆知識

豆乳豆知識

豆乳博士の健康講座

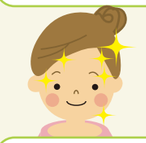
豆乳のことなら何でも知っている豆乳博士が、豆乳に関する疑問・難問・珍問にわかりやすくお答えします。

美容と健康のために、ジョギングを始めました。運動時にアミノ酸を摂取すると良いと聞きますが、豆乳に含まれるアミノ酸にも効果は期待できますか?

良い習慣じゃな。アミノ酸は、筋肉中のタンパク質の構成要素であり、エネルギー源になるため、運動時には必要不可欠な成分じゃ。また、運動直後に摂取することで、筋肉などのたんぱく合成を早めるため、ジョギング後の豆乳飲用をお勧めするぞ。また、アミノ酸は疲労回復にも効果があるだけでなく、たんぱく質に比べて体内に吸収され易いため、プロのスポーツ選手だけではなく、スポーツ愛好者にも幅広く利用されているぞ。

紫外線が強いこの季節には、髪のパサつきが気になります。豆乳を毎朝飲んでいますが、何か良い影響はあるのでしょうか?

豆乳にも含まれるアミノ酸は、肌の保湿や髪の潤いにも深く関係しておる。乾燥や刺激など、肌や髪の毛に与えるダメージは、アミノ酸とその仲間から成っておる成分で防ぐことができるのじゃ。豆乳にはアミノ酸が含まれているため、パサつきを抑える効果を期待できるぞ。豆乳を飲んで、髪美人を保つのじゃ。



肌美人になりたいのですが、豆乳は効果的ですか?

豆乳には、美肌作りに欠かせない成分が多く含まれておるぞ。例えば、女性ホルモンのような働きがある大豆イソフラボンは、シミやシワ、そばかす、くすみ、老化などを未然に防ぐほか、コラーゲンの合成を活発にして肌にハリも与えてくれるのじゃ。また、サポニンと言う成分は、紫外線や乾燥などから肌を守ってくれるからこの季節にもってこいじゃ。色々な栄養素を含む豆乳は、女性にとってとても嬉しい飲み物というわけじゃな。

毎日豆乳を飲んでいますが、イソフラボンの取りすぎが良くないとテレビで見て不安になりました。大丈夫でしょうか?

安心せい。毎日豆乳を飲む、納豆を食べるといった日常生活で、イソフラボンの過剰摂取になることはないんだ。むしろ必要な栄養素を補給するために、毎日豆乳を飲んで欲しいところじゃ。食品安全委員会では、日常生活の食事以外におけるイソフラボンの追加摂取量の上限を30mgとしており、サプリメントなどからの摂取に注意すれば問題ないということじゃな。

60歳になる父が未だにこってりした食べ物が大好きで、コレステロール値も高いですし、生活習慣病にならないかと心配です。

豆乳の成分のひとつであるサポニンは、コレステロールや中性脂肪など血液中の余分な脂質を洗い流してくれ、肥満予防に良いと言われておるぞ。また、レシチンは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期待できるんじゃ。血管を強くし、高血圧を防ぐことで生活習慣病の撃退じゃ。しかし、何であっても食べ過ぎは良くないぞ。