

## 疲れや乾燥を美味しく癒す 秋も美肌・美髪 豆乳レシピ

いよいよ秋が到来し、過ごしやすい季節になりました。今年の異常なまでの猛暑もうそのような清々しいこの季節は、スポーツに、行楽に、味覚に、楽しいことが目白押し。しかし、うかうかしてはいられません。夏の間を受けたダメージに加え、冬の乾燥も健康なお肌や髪には大敵です。これからの本格的な乾燥の季節に備え、食欲の秋には、疲れた身体を美味しく癒しましょう。そこで、美肌・美髪に効く?豆乳レシピのご紹介です。



### 野菜と豚肉の豆乳風呂

「野菜と豚肉の豆乳風呂」は、お肌と髪に良い食材を一度に摂ることができる鍋料理です。豚肉に含まれるビタミンB群は、お肌の老化を抑えたりお肌の新陳代謝を良くして肌荒れを防ぐだけではなく、髪のツヤを蘇らせる効果が望めます。また、アスパラに含まれるアスパラギン酸は、皮膚の代謝を活性化させる作用があると

われています。さらに、アスパラギン酸は、髪の毛を構成するアミノ酸の一種で、つややかな髪を保持するために不可欠な成分と言えます。このレシピでは、だし汁を煮立てた後に豆乳を加えることがポイントで、味がマイルドになるほか、豆乳の栄養価も加わって、ますますお肌や髪に嬉しいレシピとなります。

#### 〔材料:4人分〕

豚肉	100g	ねぎ	10cmほど(緑の部分)
白菜	4枚	豆乳(無調整)	200ml
ニンジン	小半分	だし汁	600ml
ジャガイモ	1個	塩・こしょう	適宜
アスパラ	3本		

#### 作り方

- ①白菜を下ゆでし、豚肉を巻き、楊枝でとめる。
- ②ニンジンは、いちょう切りにする。ジャガイモは、一口大に切る。アスパラは、下ゆでし、5cmに切る。ねぎは、輪切りにする。
- ③だし汁に①、ニンジン、ジャガイモを入れて煮る。煮立ってきたら中火にし、豚肉に火が通ったらアスパラを入れ、5分ほど煮込む。
- ④中火のまま豆乳とねぎを入れ、塩、こしょうを入れる。



### 豆乳たっぷり簡単蒸しパン

「豆乳たっぷり簡単蒸しパン」は、材料を混ぜて蒸すだけの簡単な蒸しパンです。小麦粉の分量を減らし、代わりに米粉を使うことでアミノ酸などの栄養価が高くなっています。豆乳はもちろん、グリーンピース、甘納豆と様々な種類の豆を使っており、お肌の味方であるビタミンCやビタミン

B類、便秘解消に効果のある食物繊維をふんだんに摂ることができます。またこれらの豆類は髪の毛を構成するアミノ酸をバランスよく含み、「美髪」への効果が期待できます。

#### 〔材料〕

小麦粉	120g	豆乳(無調整)	180cc
米粉	80g	甘納豆	20g
ベーキングパウダー	10g	グリーンピース	20g
卵	1個	ペビーチーズ	2個
砂糖	70g	クコの実	適量
塩	少々		

#### 作り方

- ①小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②卵、砂糖、塩、豆乳を混ぜてよく溶き、①と合わせる。
- ③型に②を流し込み、上に甘納豆、グリーンピース、チーズ(7ミリ角)をのせる。
- ④蒸気の上だった蒸し器に③を入れ、強火で約12分蒸す。

# Soymilk News

TAKE FREE

日本豆乳協会 NEWSLETTER

2010 vol.06



知って得する豆乳成分  
女子力向上に不可欠な豆乳

疲れや乾燥を美味しく癒す  
秋も美肌・美髪「豆乳レシピ」

豆乳豆知識

秋から冬も  
Everyday Soymilk!  
Everyday Healthy!  
Everyday Beauty!!

# 秋から冬も Everyday Soymilk! Everyday Healthy! Everyday Beauty!!



初秋は、夏に蓄積された疲れがどっと出てくる頃。しかし、本格的にスポーツが楽しめるすがすがしい気候でもあり、美味しい食材が出回る食欲の秋でもあります。早いうちに体や肌の調子を整え、ヘルシーに秋を満喫し、来る冬に備えましょう。

## 夏に受けたダメージを豆乳で回復

**夏**の疲れが最も出やすいのは顔です。日焼けやエアコンの乾燥を受け、すぐに影響が出る顔のダメージを回復させなければなりません。豆乳には、美肌づくりに欠かせない成分がいっぱい詰まっています。大豆イソフラボンをはじめ、ビタミンE、ミネラル、サポニンなど。なかでも女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをする大豆イソフラボンは、老化防止、しみ、しわ、そばかす、くすみなど、エストロゲンの減少によって起きるさまざまなトラブルを未然に防ぐほか、コラーゲンの合成を活性発して肌にハリも与えてくれます。ポリフェノールの一種であるサポニンには、肌の老化の原因となる脂肪酸の酸化や活性酸素の働きを抑制し、紫外線や乾燥などの外敵から肌をブロック。それにより、白くてなめらかな美しい肌を保てるのです。

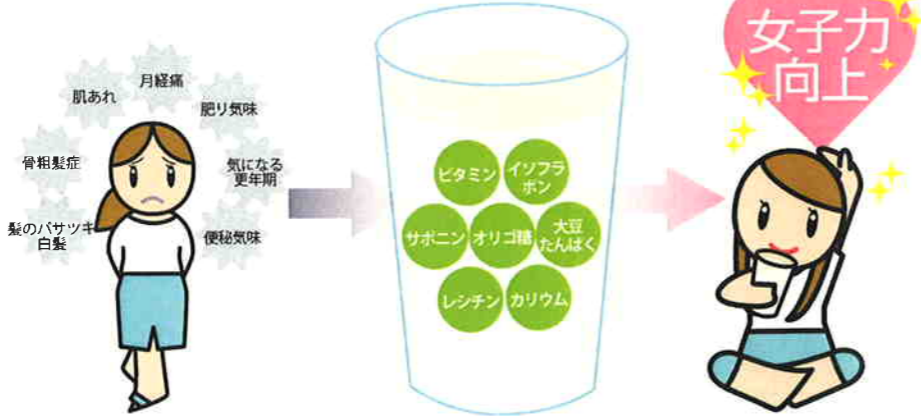
## 相性の良い素材と一緒に豆乳を飲んで疲労回復効果を上げよう!!

**豆**乳に含まれるビタミンB1は、糖質の代謝を促して疲労を回復させてくれます。野菜と一緒に摂ることで、予防・改善をさらに促進させることができます。豆乳には良質な脂質とたんぱく質が含まれ、整腸作用もあります。きな粉と豆乳は消化が良いので、疲れを取ると同時に、疲れた時の栄養補給に最適です。また、パイナップルやトマトなどのビタミンCやクエン酸を豊富に含んだ食材と一緒に豆乳を摂ることで疲労回復とともに美容効果にも期待が高まります。

## 女子力向上に不可欠な豆乳

### 知って得する豆乳成分

**美**や健康は、女性にとっていつになっても常に、追求し続けるべきテーマです。ダイエットや美肌はもちろん、強い骨づくりに女性ホルモンの安定、便秘解消など、女性が快適なライフスタイルを送るのに不可欠な要素が全て豆乳に入っているのです。豆乳は、まさに女子力を向上させる救世主。



# 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・珍問におかしくお答えします。



毎朝豆乳を飲み始めた友人から、豆乳は肌にはりが出て良いと聞きました。豆乳に含まれる成分のうち、肌に、ハリや艶をもたらす成分があれば教えてください。

豆乳には、美容ビタミンと言われるビタミンB1、B2、B6、ビタミンEが沢山含まれており、ビタミンをバランス良く摂取することができるのじゃ。ひとつの飲料からこれだけの種類のビタミンが摂れるのはお得じゃな。ほっほっほ



便秘による肌荒れを改善したいのですが、豆乳は便秘解消に役立ちますか？

豆乳には、便秘解消の効果が期待できるオリゴ糖が含まれておるぞ。オリゴ糖は、腸内の有用菌として活躍するビフィズ菌や乳酸菌の増殖を助ける成分として注目されており、便秘を防ぐ働きもあるのじゃ。さらに年齢と共に増加する腸内の悪玉菌を抑え、腸全体の働きを整えてくれる効果もある。しかし、やはり便秘解消には、食物繊維を多く摂るなど規則正しい食生活を心掛け、適度な運動を行うことが一番じゃな。



貧血がひどいのですが、鉄分を多く含むレバーや赤身肉は苦手です。豆乳に鉄分が含まれていると聞きましたが本当ですか？

そうなのじゃ。あまり知られていないのだが、実は豆乳には牛乳の約10倍の鉄分が含まれておるぞ。生活様式が多様化し、ファーストフードなどの外食が日常化した現代において、貧血は代表的な現代病のひとつに数えられておるほどじゃ。Everyday Soymilk!で健康生活スタートじゃ。



朝ごはんに豆乳バナナが好まれるのは何故ですか？

わしは古い人間じゃから朝食にはやはり白ご飯じゃが、ちまたでは豆乳バナナを朝食にする若者が増えているようじゃな。わしが考えるに、豆乳とバナナの組み合わせは、ダイエットを成功させる3つのポイント「摂取カロリー」、「空腹感」、「栄養バランス」をクリアしておるのじゃ。豆乳には、代謝を高めて肥満を防止する大豆タンパクと、その効果をさらに高めるイソフラボンのほか、低カロリーで良質な栄養素が豊富に含まれておる。一方で、バナナはビタミンやミネラルのバランスに優れ、消化・吸収が良い上に、腹もちも良く、「健康果物の王様」とも言われておる。



「豆乳の日」って何ですか？

まず豆乳の日は何月何日か知っておるか？正解は、10月12日じゃ。少し無理矢理だが、12日を「トオニュー」と読ませておる。その「豆乳の日」には、全国各地で耳寄りなキャンペーンや催物が開催されており、わしは毎年温泉施設に設置される豆乳風呂に入って、豆乳を飲むのが楽しみのひとつとなっておる。

