

# Soymilk News

[ソイミルク ニュース]

2014  
vol.13



[特集]

## 良質なたんぱく質をとろう

朝豆生活

朝食ブームに朝豆を

豆乳美活部

大豆イソフラボンが  
エクオールに変化!?

脱メタボ  
倶楽部

プロテイン豆乳登場!!

SOYガティ  
シェフの  
クッキング

豆乳レシピクッキング

What's  
new?

話題の豆乳登場!!



日本豆乳協会  
NEWSLETTER



## 話題の\\豆乳\\登場!!

豆乳協会がお届けする最新豆乳事情。今回は、伸び続ける豆乳の生産量に関する情報から、2014年度より開始する新たな豆乳イベントや協会の取り組みなどをご紹介します。

### 豆乳生産量が順調に推移

日本豆乳協会では、2014年1月から3月期の豆乳生産量調査の結果を受けて、5年連続増加傾向にあることを発表しました。料理や豆乳愛飲者の定番となった無調整豆乳をはじめ、人気の豆乳飲料等、いずれも昨年の同時期と比較しても拡大傾向にあり、市場は伸長し続けています。



### 第1回レシピ甲子園開催

学生と親子を対象とした豆乳レシピ甲子園を開催します。ある程度専門的な勉強をしている高校生を対象とした高校生部門と、一般の親子部門を創設します。ぜひ、みなさんふるってご応募ください。詳細は、豆乳協会HPで紹介します。

#### <募集要項>

応募開始：7月17日

応募締切：9月10日

審査：9月末

発表：10月12日予定

### 第2回豆乳資格検定開催

昨年、豆乳愛飲者を対象に第1回豆乳資格検定を開催しましたが、今年は豆乳愛飲者に加え、カフェや豆乳売り場などで業務に携わっている人も対象に豆乳資格検定を開催します。また、高校生や専門学校生を対象とした団体応募も受け付けます。詳細は、豆乳協会HPまで。

開催予定日：

2014年12月13日(土) 14時00分～15時00分





## 豆乳レシピックッキング

暑い夏にぴったりの豆乳レシピを紹介します。ひんやり爽やかそして、さっぱりおいしい夏にぴったりの豆乳スイーツ&ドリンクです。簡単に作れますので、チャレンジしてみてください。

### 豆乳の甘酒かん

口の中に入った瞬間、ひんやりさわやか。  
懐かしいおやつを豆乳で作ってみませんか。  
お好みにカットフルーツと一緒に  
あなたの味にもできる美味しい逸品。

- 材料:4人分
- 調製豆乳・・・ 300ml
  - 水・・・・・・・・ 100ml
  - 酒粕・・・・・・・・ 40g
  - 砂糖・・・・・・・・ 40g
  - 塩・・・・・・・・ 少々
  - 粉寒天・・・・・・ 小さじ2 1/2



#### 作り方

- ①酒粕は手で小さくちぎり、調製豆乳を入れて柔らかくする。目の粗いざるでこす。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、中火にかける。沸騰したら混ぜながら弱火にして3分煮る。  
砂糖を加えて煮溶かし、①と塩を入れ、ひと煮たちさせる。
- ③お好みの型を水で濡らし、②を静かに流し入れて、冷蔵庫に入れる。  
しっかり固め、型を抜くか、切り分ける。



### ソイダー

今年の暑い夏にも負けない身体づくりに  
豆乳はGOOD!  
ソーダ味で、「シュワっと爽やか」な新しい触感。  
毎日飲める逸品になりますよ。

- 材料:1人分
- 無調整豆乳・・・ 100cc
  - 炭酸水・・・・・・ 100cc
  - 砂糖・・・・・・・・ 20g
  - 水・・・・・・・・・・ 5cc
  - レモン・・・・・・ 1切れ

#### 作り方

- ①砂糖を鍋で溶かし、水を加え、シロップにし、冷やす。
- ②レモンをくし形に切る。
- ③無調整豆乳をグラスに入れ、炭酸水とシロップを上から注ぎ、混ぜる。
- ④レモンをグラスにかける。



# 良質なたんぱく質をとろう



## たんぱく質ってなぜ必要なの？

「たんぱく質は重要」、「良質なたんぱく質をとろう」などとよく言われています。なぜそんなにたんぱく質が重要なのかご存知ですか。「体力・運動能力調査」(文部科学省)によると、小学生の運動能力は、1985年頃をピークに低下傾向が続いているそうです。運動能力の低下の原因として、筋肉・筋力の低下が考えられることから、食生活におけるたんぱく質摂取量不足が影響していることも指摘されています。子どもたちの体力・運動能力の低下は、今だけの問題ではなく、将来にわたり生活習慣病や骨折などのケガの増加にもつながる懸念があります。その予防のために、子どもたちの運動の機会を増やすと同時に、良質なたんぱく質を

しっかり摂るなど、食生活を見直すことが大切です。また、日本の女性は明らかにやせ形になってきているそうです。やせ型指向の女性は、朝食を抜いたり、低カロリー食を続けて摂ることが多く、気づかずに栄養素が不足している状態になっているというケースが少なくありません。中でもたんぱく質が不足すると、血液(赤血球)合成にかかわるホルモンの濃度が低下してしまいます。これは、日本人女性の貧血の割合が諸外国の女性より多い原因のひとつかもしれません。



## 朝食ブームに朝豆を

目が覚めたとたん、いきなり布団から起き出してイキイキと1日がはじめられるという人もいますが、多くの人は目覚めていても、しばらくは体と頭が働かず、布団の中で何となくぼんやり、といったところではないでしょうか。睡眠中は体温が下がっているため、からだも脳も活動が低下しています。起き抜けにボーッとしてしまうのは、そのためです。体温を上げてからだも脳を目覚めさせる必要があります。体温を上げるための最適な方法は、朝食をとることです。そんな時にぜひ、豆乳による朝豆生活をしてください。豆乳に含まれる大豆たんぱく質は、ゆっくりと消化されるため、腹持ちがよい食材です。忙しい朝、でも1日のスタートを切る重要な朝。そんな朝は、簡単にできる豆乳料理で栄養価の高い朝食を食べ、1日のスタートを切りましょう。豆乳入りのパンケーキやフレンチトースト、さらには豆乳がしっかりとしみ込んだ豆乳パンプティングもおすすです。ちなみに、最近、朝食がブームになっていることにお気づきでしょうか。愛知県のモーニング文化は古くからありますが、外食業界では朝食ビジネスが

## 植物性たんぱく質って何？

私たちが食べるたんぱく質には、「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」の二つがあります。もちろん、肉や魚に含まれているのが動物性たんぱく質です。一方で、大豆や豆乳に代表されるのが植物性たんぱく質です。植物性の食材には、コレステロールが含まれず、飽和脂肪酸の含有量も低いいため、コレステロール値が良好な場合が多いのです。また、糖尿病の人が動物性たんぱく質の代わりに大豆や豆乳などの植物性たんぱく質で代用すると、糖尿病性腎症になるリスクを下げるといった報告もあります。それぞれこの両方のたんぱく源をバランス良く摂取することが体に良いとされています。

たんぱく質は、人の身体のほとんどを構成する大事な栄養素です。筋肉、骨、内臓、血液、ホルモン、酵素、皮膚や髪の毛に至るまですべてたんぱく質からできています。スポーツ選手はもちろん、ダイエット中の女性など、すべての世代で良質なたんぱく質の摂取は不可欠です。バランスよくたんぱく質をとる生活をしていきましょう。



豆乳で植物性たんぱく質を摂ろう

熱気を帯びているのだそうです。海外のパンケーキやフレンチトースト店に朝から行列をなしているのを見たことはありませんか。このように朝食市場が成長したのは、朝の時間を有効に活用する“朝活”ブームの影響だそうです。“自分の時間”を夜から朝にシフトし、早朝からランニングや勉強、ミーティングなど充実した朝時間を過ごす人たちが増えているのです。ぜひ、早起きして、豆乳をチャージしてがんばりましょう！



## 大豆イソフラボンが エクオールに変化!?



### 豆乳は更年期対策の最強のパートナー!!

大豆は、女性ホルモンの働きを補う「大豆イソフラボン」、中性脂肪やコレステロールを減少させる「大豆たんぱく」など、更年期不調の予防や改善に働く成分を豊富に含む、“40～50代御用達”の食材です。そんな大豆を主原料とする豆乳は、更年期対策の最強のパートナーといえるのではないのでしょうか。更年期対策としても、若いうちからの美容対策としても大豆・豆乳生活を進めましょう。

### エクオールって何?

大豆イソフラボンは腸から吸収され、血中に入って初めて効果を発揮します。そのため、吸収を良くするために腸内環境を整えることが重要です。また大豆イソフラボンは、特定の腸内細菌によって、より強力に働くホルモン成分「エクオール」に変化します。腸内が整うとエクオールに変化しやすいという説もあります。しかし、腸内環境が悪いと、大豆製品を食べても、腸内でエクオールが発生しない人もいて、という検査も報告されています。日本人は本来、毎日味噌汁を飲む習慣がありましたが、現在、そういう人は減りつつあります。“1週間に1度程度しか味噌汁を飲まない”という方は、大豆製品が不足し、エクオールが発生しにくい傾向になっているかもしれません。



## Let's SOY Check

日本人の中でも、エクオールが発生しやすい人は50%。残りの50%は発生しにくい腸内環境にあるといわれています。自分がエクオールが発生しやすい体質かどうかを調べるキット「SOY Check」がありますので、ぜひチェック!!

<http://www.hc-sys.com>

## プロテイン豆乳登場!!

昨年、スポーツ愛好者向けプロテイン豆乳が発売され話題となりました。「ソイチャージ」(キッコーマン飲料)や「SOY BE UP! (ソイビーアップ)」(マルサンアイ)です。これらは、大豆たんぱく質を強化した“プロテイン豆乳”で、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、長距離水泳などのスポーツをする方におすすめの商品です。「瞬発力は肉食、持久力、忍耐力は大豆」からとも言われていますが、ぜひ、本格派アスリートから“なんちゃってランナー”まで、たんぱく質の摂取を心がけ、豆乳を飲みながら体力アップと、集中力の向上を図ってください。美味しい豆乳は、意欲の向上に役立つと信じています。

