

[ソイミルク ニュース]

Soymilk News

2015
vol.15



[特集]

家族で 豆乳生活始めよう!



いつ飲むの?



豆乳マイスターにインタビュー



豆乳レシピクッキング



日本豆乳協会からのお知らせ



日本豆乳協会
NEWSLETTER



家族で 豆乳生活始めよう!

日本における豆乳の生産量は、2009年以降、伸び続けており、現在では、年間約28万キロリットルの豆乳が生産されています。日本豆乳協会では、このように豆乳の生活における普及が加速していることを受け、2020年を目標に、国民一人あたりの豆乳(類)年間飲用消費量を現在の2.2ℓから、4ℓに増やすために積極的に啓発活動を行っています。今回は、子どもからお年寄りまで、家族全員が健康的な生活を送ることができるよう、豆乳の飲みかたを世代別に紹介します。

元気に育ってほしい子どもにこそ豆乳を!

育ちざかりの子どもにとって、たんぱく質は絶対的に必要な栄養素のひとつです。特に豆乳に含まれている必須アミノ酸は発育に大きな効果をもたらします。また、豆乳には骨を丈夫にする成分も含まれています。肉などの動物性たんぱく質も、育ちざかりの子どもにとっても、必要な栄養素ですが、動物性のたんぱく質は摂取しすぎると、コレステロールとして体内に蓄積されます。一方、豆乳の植物性たんぱく質はコレステロールを下げる効果があります。できれば、動物性と植物性の両方を同量の割合で摂取することが、上手なたんぱく質の取り方です。「子どもにコレステロールの問題なんて…」と思われがちですが、最近では、コレステロールは、中高年だけの問題ではありません。コレステロールが高すぎる子どもや糖尿病にかかってしまう子どもなど、“成人病”と呼ばれる病気にかかってしまう子ども達が増加傾向にあります。そのため、1996年には、成人病が中高年の問題ではないことから、“生活習慣病”という言葉に改められました。是非、豆乳を“ごくごく”飲んで、そして、グラタンやシチュー、デザートなど、子どもたちが好きなメニューに豆乳を取り入れ、手作りしてみたいはかがでしょうか?



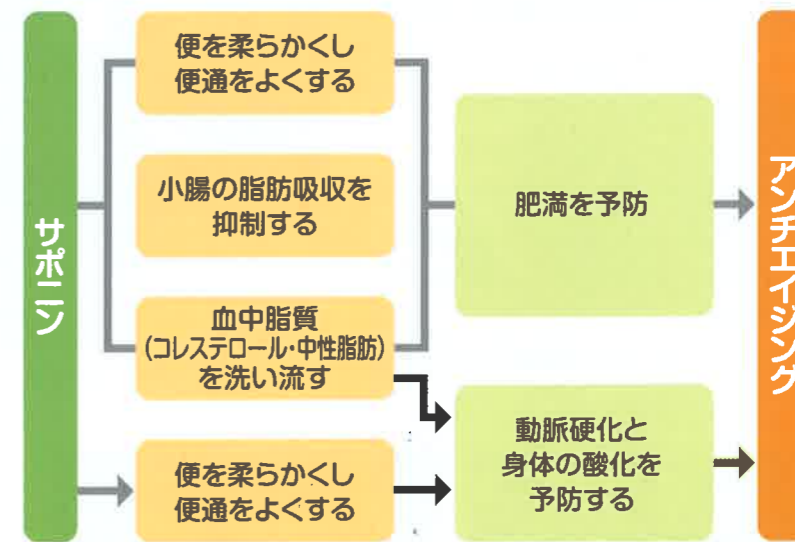
ママこそ豆乳で美と健康づくり



豆乳には、女性の味方となる成分がたくさん含まれていることはご存知ですね。主原料となる大豆イソフラボンは、ポリフェノール的一种である大豆の胚芽に含まれている植物性化合物で、女性ホルモン(エストロゲン)に似た構造をしています。エストロゲンが足りなければ補い、多すぎるときには減少させようとはたらくため、乳がんなどのホルモン依存型のがん予防に対する効果が期待されています。また、豆乳の成分には、イソフラボンに加え、ビタミンなど、美容に必要な栄養素が豊富に含まれています。美肌に効果的なビタミンB1、B2、B6、ビタミンEも豊富。さらに、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。まさに、美活にもってこいの食品(飲料)です。

中高年は豆乳でアンチエイジングを!

豆乳でアンチエイジングを実現するためのキーワードは、「レシチン」と「サポニン」です。まずは大豆レシチンで脳のアンチエイジングを試みましょう。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。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す。体では生成されないので、食品から摂取する必要があり、集中力の維持・向上、学習能力の維持・向上、記憶力の維持・向上に効果が期待できます。サポニンには、血液中の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すはたらきがあります。このことで肥満の予防につながるのです。そして、アンチエイジング効果はサポニンの持つ抗酸化作用によってもたらされています。活性酸素が全ての老化や生活習慣病などの原因となっていますが、サポニンは、この体の酸化(=老化)を予防してくれる貴重な成分です。



豆乳には、子どもからお年寄りまで家族全員が十分に健康的な生活を送る要素が詰まっています。是非、家族みんなで豆乳生活をはじめましょう。

いつ飲むの？

「豆乳っていつ飲むと効果的なの？」日本豆乳協会には、そんな質問が多く寄せられます。もちろん、時間的な制限はありませんので、飲みたいときに飲んでいただいで大丈夫です。



☀️ “朝豆生活” のすすめ

豆乳には、たんぱく質・脂質といった大事な栄養素が入っています。朝ごはんを食べる時間が少なかったり、パンだけで済ませてしまっている人も多いはず。食べる量や種類が少ない場合、豆乳をプラスするだけで朝食のバランスが良くなります。

豆乳を飲むときは、朝ごはんを食べる前に飲むと、食べる量をセーブすることもできます。豆乳に含まれる大豆たんぱく質は、ゆっくり消化しますので、腹持ちがとても良くなるのです。さらに、大豆ペプチドは脂肪の燃焼を促し、基礎代謝を高めてくれるので、これまでの朝ごはんに、豆乳をプラスするだけで、通勤などの軽い運動時の、脂肪燃焼を高めてくれるなど、嬉しい効果が期待できます。

🌙 “夜豆” 派には、美肌効果が期待

ダイエットをしている人、食欲を抑えたい人は、夕飯前の豆乳をお勧めします。

また、豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、コラーゲンやヒアルロン酸の生成を促し、角質の水分量を増やして肌の保湿力を強化する作用があるそうです。美肌に効果的な栄養素がしっかりと吸収されることで、日中にダメージを受けたお肌や筋肉が修復され、寝ている間にお肌をキレイにしてくれるのではないのでしょうか。是非、効果を実感できるまで、飲み続けてみてください。継続は力なり！

🎤 豆乳マイスターにインタビュー

日本豆乳協会では、2013年より、豆乳資格検定を開始し、すでに55人の豆乳マイスターを誕生させています。今回は、2013年に豆乳マイスターに合格された坂東万有子(ばんどうまゆこ)さんに、お話をうかがいました。



坂東 万有子さん

Q: 簡単に自己紹介をお願いします。

A: 大豆料理研究家、料理教室「SOY食クッキング」を主宰しています。SOYのある食生活を「SOY食」とよび、料理教室やコラムの執筆を通してSOYの魅力を伝えています。
<http://www.facebook.com/soyshoku>

Q: 坂東さんは、なぜ、豆乳資格検定を受けたのですか？

A: 豆乳資格検定を受験することでいま一度学び、豆乳について体系的な知識を得たかったためです。

Q: 坂東さんは、どのような時に豆乳マイスターの資格を生かされておられますか？

A: 料理教室等でタイムリーな情報を提供できるよう、豆乳生産量の調査データや事務局が発信するニュースリリースから豆乳をとりまく環境や動向をチェックして講座内容に反映しています。

Q: 坂東さんにとってずばり、豆乳はどのような存在ですか？

A: 昔からある食材・素材の魅力と新しい魅力をあわせ持つ、可能性のある存在です。

ありがとうございました。豆乳マイスターとしての、これからのさらなるご活躍、期待しています。



豆乳レシピックキング

夏から秋にかけて体調管理がとても重要なシーズンです。今回は、第1回豆乳レシピック甲子園の受賞作品から、夏らしい3つの豆乳レシピを紹介します。

おかず部門
最優秀賞

トマトと豆乳のまめまめカレー

夏と言えばカレー。栄養たっぷりの野菜カレーを召し上がれ。

材料:2人分

無調整豆乳・・・200ml
トマト・・・180g
ゆで大豆・・・100g
じゃがいも・・・100g
玉ねぎ・・・120g
にんにく・・・1/2片
油・・・大さじ1
カレー粉・・・大さじ1と1/2

A: [塩・・・小さじ1～1と1/2
蜂蜜・・・大さじ1
シナモンパウダー・・・ひとふり
ナツメグパウダー・・・ひとふり
クミンパウダー・・・ひとふり
ごはん



作り方

- ①トマトは湯むきしてざく切り、じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにくを香り立つまで炒める。玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③②にじゃがいもと大豆を加えてさらに炒め、カレー粉を加えて香りがよくなるまでよく炒める。
- ④③にトマトを加えて炒め、少し水分を飛ばす。とろっとしてきたら豆乳を加えて混ぜ、Aで味を調える。ごはんにかけて、パセリを飾る。

親子部門
最優秀賞

卵を使わない簡単親子丼

卵アレルギーのお子さんにお勧め



材料:2人分

無調整豆乳・・・180ml
鶏ひき肉・・・200g
かぼちゃ・・・1/8個
小麦粉・・・大さじ1
顆粒スープの素・・・小さじ2
塩、こしょう・・・各少々
油・・・小さじ1
ごはん・・・2人分
ブロッコリー・・・適量

作り方

- ①かぼちゃはひと口大に切り、電子レンジで1分加熱する。
- ②鶏ひき肉に塩とこしょうをして手でよく混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②をひと口大のハンバーグのように丸め、こんがり焼き
- ④③にかぼちゃを加えて同様に焼く。
- ⑤④に小麦粉をふってよく混ぜ、豆乳、スープの素を加えてふたをし、弱火で約4分煮る。
- ⑥ごはんを⑤のせ、ゆでた小さく切ったブロッコリーを飾る。

郷土料理部門
最優秀賞

豆乳で洋風芋煮

山形の郷土料理をアレンジ



材料:4人分

里いも・・・250g
こんにゃく・・・150g
牛肉(切り落とし)・・・150g
ごぼう・・・75g
まいたけ・・・50g
ねぎ・・・45g
調製豆乳・・・150ml
ピザ用チーズ・・・適量
パセリ・・・適量
A: [しょうゆ・・・50ml程度
酒・・・40ml程度
砂糖・・・大さじ1と1/2

作り方

- ①里いもは大きいものは半分に切る。こんにゃくは下ゆでする。ごぼうはささがき、まいたけは小分けにする。ねぎは斜め切りにする。
- ②大きい鍋に里いも水を入れて煮たて、里いもから泡が出たら湯を捨て、新たに水500mlを注ぎ、ごぼうも加えて煮る。
- ③②にこんにゃくをちぎり入れ、まいたけと牛肉を入れてアクをとる。Aで味を見ながら調味する。
- ④里いもが柔らかくなったらねぎを加えて火を通し、火を止めて豆乳を加える。器に盛ってチーズとパセリのみじん切りをふる。



日本豆乳協会からのお知らせです。

日本豆乳協会では、2015年度も様々な活動を展開し、豆乳の魅力を伝えています。

日本豆乳協会のサイトにブログを開設

7月より、日本豆乳協会のサイトに「豆乳レシピック甲子園」、「豆乳移動教室」、「豆乳資格検定」に関する情報発信コーナーを開設します。タイムリーに情報を発信していきますので、是非、ご覧ください。



豆乳レシピック甲子園、応募受付中

第2回、豆乳レシピック甲子園を今年も開催します。昨年は、日本全国から約1000件の応募があり、優秀なレシピが各地から届きました。本年も実施しますので、全国の高校生のみならず、是非、ご応募ください。また、本年は優秀な作品をより多くご応募いただいた学校にも賞をお贈りします。あわせて、ご応募ください。お待ちしております。

豆乳食育移動教室のお知らせ

好評につき、今年も豆乳食育移動教室を開催します。秋以降に、全国の高等学校を回り、食育授業を行います。事務局長が、豆乳にまつわるお話や今どきの食料事情、次世代を担う皆さんへのメッセージ等、出張授業を行います。ご希望の学校がございましたら、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

(TEL:03-3499-0016広報事務局まで)



豆乳資格検定

2015年12月には、第3回豆乳資格検定を実施します。10月には、実施概要をお知らせしますので、日本豆乳協会のHPをご覧ください。