

[ソイミルクニュース]

Soymilk News

2015
vol.16



[特集]

家族みんなで 豆乳愛飲生活を 送りたい!



忙しいママに豆乳タイムの提案



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



家族みんなで 豆乳愛飲生活を送りましょう!

最近、「糖質制限ダイエット」、「肉抜きダイエット」などの言葉をよく耳にします。また、「野菜、果物、ご飯やパン(炭水化物)」だけで食事を済ましてしまう女性も増えているようです。そんな現代人は、「たんぱく質不足」といった深刻な問題にさらされています。たんぱく質が不足すると、何がいけないのか?今回はそれをテーマに特集をおとどけします。

たんぱく質は何からとれるの?

肉や魚、乳製品や卵などの動物性たんぱく質、あるいは豆乳をはじめ、豆腐や納豆などの大豆製品による植物性たんぱく質がありますが、たんぱく質の摂取により太ってしまうというイメージをもっている人々も少なくはありません。しかし、たんぱく質は、脂質、炭水化物と並ぶ3大栄養素のひとつです。生きていくために欠かせない健康な体をつくる大切な栄養素であることを理解しましょう。しかし、たんぱく質はとり過ぎても、少なすぎてもよくありません。適量なたんぱく質を摂取するには、毎日、何をどれくらい食べればよいのでしょうか。もちろん、たんぱく質だけを摂ればよいというわけではありません。様々な種類のものを食べ、ビタミン、ミネラル、炭水化物、脂質と一緒に摂取するようにしましょう。植物性たんぱく質は栄養価がそれほど高くないため、たくさんの量を食べる必要があります、反対に動物性たんぱく質だけになると、今度は脂質が多すぎて太ってしまいます。植物性と動物性、どちらもとることが大切です。そして、植物性たんぱく質の中でも、大豆や豆乳等の大豆製品は良質なたんぱく質なのです。

植物性たんぱく質

豆・豆製品…… 豆乳、豆腐、納豆、油揚げ、凍り豆腐(高野豆腐)、枝豆、乾燥豆

*豆、豆製品の中でも大豆は良質なたんぱく質です

動物性たんぱく質

乳・乳製品…… 牛乳、脱脂乳、粉乳、練乳、ヨーグルト、チーズ

卵…… 鶏卵、うずらの卵、ピータン

魚介・肉…… 鮮魚、生肉、魚や肉の加工品



高齢者もたんぱく質で低栄養を補おう

高齢者の低栄養が社会問題になっています。そもそもこの低栄養というのは、たんぱく質など、体をつくるもととなる栄養が不足している状態のことです。低栄養になると筋肉や血管が弱って、転倒や骨折しやすくなる、脳出血のおそれも出てくる、免疫力が落ちることで肺炎などの感染症にもかかりやすくなるなど、高齢者にとって命に関わるリスクをはらんでいるのです。実際に、自分は健康だと思っている高齢者の2割近くがこの低栄養の傾向にあるという調査結果(厚労省)があります。

この低栄養から脱却するには、良質なたんぱく質をしっかりと摂取することが不可欠です。植物性たんぱく質と動物性たんぱく質をバランスよくとり、健康寿命を延ばしましょう。また、たんぱく質は体と内臓そのものをつくるだけではありません。病原性を持つ細菌を攻撃してくれるものや、栄養を運ぶもの、ホルモンとなるものなど、身体機能を維持するために欠かせない存在です。そのため、私たちの体の中では毎日絶えずたんぱく質が消費されています。だから、毎日せっせと、たんぱく質を食物からとらなくてははいけないのです。自分の体の中で作り出すだけでは、足りないのです。

豆乳は、気軽にとれるたんぱく質豊富な飲料ですので、毎日飲んで、習慣化してみてはいかがでしょうか?



思春期こそたんぱく質をとろう

おしゃれに目覚めるとともに、子供から大人の体へと大きく変わる中高生。健康な体作りにはとても重要なこの時期、空腹を満たすため、炭水化物の多い外食やコンビニ食に偏ってしまっている子供が多く、たんぱく質不足が懸念されています。この成長期こそ、良質なたんぱく質を多量に摂取することが必要です。肉や魚、卵、牛乳などの動物性食品を中心に、大豆や豆製品、豆乳などの植物性食品からも、バランス良くたんぱく質を摂取することが大切です。特に最近の子供は洋食化が加速し、和食離れが深刻な問題になっています。米を主食に魚や大豆製品でたんぱく質を補い、旬の野菜をしっかりとり、そんな生活を心がけましょう。時間が

ないときには、豆乳1本を補うだけでも効果が期待できます。たんぱく質が不足すると、免疫力をはじめ、思考力や集中力も低下してしまいます。骨や肌、髪の毛などを作っているのもたんぱく質です。健康な学校生活を送るには不可欠な食材なのです。



忙しいママに豆乳タイムの提案

炊事、洗濯、掃除と、家事で毎日が大忙しなのが主婦。そんな主婦にとって豆乳は、気軽に飲めて、しかも安価な“美活剤”です。



ホットー息豆乳!

子供やご主人を送り出し、片づけを終えて、ほっと一息つける時間の昼食前。お昼には少し早いけれど、お腹も空いてくる、そんな時には「豆乳飲料」を飲んでみましょう。イチゴや桃などの果汁入り豆乳から、紅茶やコーヒー等の豆乳飲料があり、とても種類が豊富です。疲れた体や頭に糖分が入り、リラックスでき、さらには豆乳が空腹を埋めるので、その後のお昼やおやつを食べすぎも防いでくれます。



zzz 寝る前の明日の美肌づくり

1日の家庭の仕事も終わり、入浴後は就寝するだけ。そこでビール一杯を豆乳に変えてみましょう。豆乳は必須アミノ酸により、脂肪を分解してくれるため夜に飲んでも効果を発揮します。また、夜は、肌や髪に影響がしやすい時間であり、豆乳を飲んだ時にイソフラボンの作用が大きく現れるため、翌朝起きると肌や髪が潤い、その上に便秘の改善にも効果が期待できます。



豆乳マイスターにインタビュー

今回は、2013年に豆乳マイスター、そして、2014年には豆乳マイスタープロに合格された西村和能さんにお話しをうかがいました。



西村 和能さん



Q: 自己紹介をお願いします。

A: 安全・安心な野菜を作りたい一心で、極小規模農業を楽しんでいます。精進料理にもよく使われる高タンパク質の「大豆」には特に興味をもっています。

Q: 西村さんはなぜ、豆乳資格検定を受けたのですか？

A: 健康管理を考えた時、食生活を見直すきっかけとして、「豆乳」に興味を持っていました。検定の記事を新聞で知り、豆乳協会のホームページを見て、生化学等の基礎的な知識を得たいと思いました。

Q: 西村さんは、どのような時にこの資格を生かしておられますか？

A: 「大豆」「豆乳」はもっと知識が有れば、健康管理も料理も楽しくなると思っています。ところが、地元の「食を考える会」等で話しても余り知られていないことに驚きました。今後、機会が有る毎に、消費者の立場で「大豆」「豆乳」等の話をしたいと思っています。

Q: 西村さんにとって豆乳はどのような存在ですか？

A: 我が家での健康維持には“豆乳”が大きな力となっています。栽培した「大豆」から食材を除いた全てを安全な有機肥料として、大地に“投入”(笑)することで地球は生き返ります。



豆乳レシピクッキング

2015年度豆乳レシピ甲子園が終了しました。ご応募いただいた学校の皆さん、ありがとうございました。本年は、全国34都県77学校からご応募いただきました。厳正なる審査の結果、下記の皆様各賞を受賞されました。

郷土料理部門

- 最優秀賞** 大豆満載!まるやか豆乳納豆汁
大沼美紅さん 山形県(山形県立山辺高等学校)
- 優秀賞** 豆乳de洋風イカめし
吉田望華さん 青森県(千葉学園高等学校)

豆乳おかず部門

- 最優秀賞** 豆乳入りヘルシーエッグベネディクト
村上明日香さん 福島県(郡山女子大学付属高等学校)
- 優秀賞** イタリアンな豆乳茶わん蒸し
山崎恵海さん 千葉県(千葉県立佐倉東高等学校)

スイーツ・デザート部門

- 最優秀賞** ベリーたっぷり豆乳チーズケーキ
田辺龍太郎さん 滋賀県(綾羽高等学校)
- 優秀賞** 豆乳でヘルシー!アロスコンレチェ
鬼沢美帆さん 茨城県(茨城県立水戸第三高等学校)

- 最優秀学校賞について**
福島県郡山女子大学付属高等学校
- 優秀学校賞**
大分県東九州龍谷高等学校
茨城県立水海道第二高等学校
山口県宇部フロンティア大学付属香川高等学校
栃木県立宇都宮中央女子高等学校

郷土料理部門最優秀賞

大豆満載!まるやか豆乳納豆汁

大沼美紅さん 山形県(山形県立山辺高等学校)



作り方

- 油揚げは、油抜きして細切りにする。こんにゃくは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。芋がらはもどし、食べやすい長さに切る。豆腐はさいの目に切る。にんじんは半月切りに、ごぼうはささがきにして、さっと水につけて水けをきる。納豆は細かく刻む。
- 鍋に水600mlを入れ、芋がら、にんじん、ごぼうを加えて火にかける。煮立ったらこんにゃく、油揚げ、豆腐を加え、にんじん、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- 納豆、みそを鍋の湯で溶いて加え、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

材料:4人分

納豆	2パック	こんにゃく	1/2枚	芋がら	15g
豆腐	1/2丁	にんじん	1/2本	調製豆乳	200ml
油揚げ	1~2枚	ごぼう	1/2本	みそ	大さじ4~5

豆乳おかず部門最優秀賞

豆乳入りヘルシーエッグベネディクト

村上明日香さん 福島県(郡山女子大学付属高等学校)



作り方

- 鍋にソース用の豆乳、コーンスターチ、卵黄、酢を入れてよく混ぜる。弱火にかけ、へらで混ぜながらとろみがつくまで熱し、砂糖、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ベーコンはフライパンで両面に焼き色がつくまで焼き、脂をきる。
- 鍋に水500mlとポーチドエッグ用の酢、塩を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして卵をそっと割り入れ、白身がまとまったら、とり出してペーパータオルにのせて水けをきる。
- マフィンが厚みを半分にしてさっと焼き、器に下半分を盛る。ベーコン、③のポーチドエッグを順にのせ、①のソースをたっぷりとかけ、パセリを散らす。

材料:1人分

卵	1個	【ソース用】	【ポーチドエッグ用】
ベーコン	2枚	調製豆乳	200ml
イングリッシュマフィン	1枚	コーンスターチ	大さじ1.5
パセリのみじん切り	少々	卵黄	1個分
		酢	大さじ1
		砂糖	小さじ1/2
		塩	小さじ1/2
		黒こしょう	適量

スイーツ・デザート部門最優秀賞

ベリーたっぷり豆乳チーズケーキ

田辺龍太郎さん 滋賀県(綾羽高等学校)



作り方

- ポリ袋にベース用のビスケットを入れて、めん棒などでたたいてこまかくつぶす。豆乳をまぜ合わせてなじませ、カップ型の容器の底に敷き詰める。
- 大きめの耐熱容器にクリームチーズ、マシュマロを入れ、ラップをかけずに電子レンジでとけるまで加熱する。とり出して、豆乳を少しずつ加えて全体がなじむまでまぜ合わせる。レモン汁を加えてさっとまぜ、①に流し込んで冷蔵庫で冷やし固める。
- ゼリー用の粉ゼラチンを大さじ1の水でふやかす。
- 小鍋にゼリー用のクランベリージュースを入れて60度くらいにあたため、③を加えて煮溶かす。あら熱がとれたら、②に流し入れ、再び冷蔵庫で冷やす。
- ④のゼリーが固まったら、フルーツ、ミントの葉を飾る。

材料:(作りやすい分量)

【チーズケーキ用】	【ベース用】	【ゼリー用】	
クリームチーズ	200g	クランベリージュース(果汁20%)	250ml
マシュマロ	200g	粉ゼラチン	5g
調製豆乳	200ml	【トッピング用】	
レモン汁	5g	ブルーベリーなど好みのフルーツ	適量
		ミントの葉	少々



日本豆乳協会からののお知らせです。

日本豆乳協会では、様々な豆乳啓発活動を展開し、豆乳の魅力を伝えています。

10月12日は豆乳の日

10月12(トウニユウ)日は、豆乳の日です。

10月は、体育の日があり、健康を意識する季節になります。是非、豆乳の日をきっかけに、家族で、豆乳を飲んで、健康的な生活を心がけてみてください。



豆乳食育移動教室実施

日本豆乳協会では、毎年、秋より、高等学校を巡り、移動教室を行っています。事務局長が、豆乳にまつわるお話をはじめ、大豆製品について、世界の食糧事情等、食育を通じ、次世代を担う高校生の方々の皆さんへのメッセージを発信します。ご希望される学校はお知らせください。(本件に関するお問い合わせTEL03-3499-0016広報事務局)



豆乳資格検定応募受付開始

2015年豆乳資格検定を12月12日に実施します。10月12日より、応募の受付を開始します。実施概要を参照ください。

第3回豆乳資格検定実施概要

名称: 第3回豆乳資格検定

スケジュール: 10月12日 応募受付開始

- ・豆乳マイスター
- ・豆乳マイスター"プロ"

11月12日 受験票発送開始

実施日 2015年12月12日(土)
14:00~15:00(受付開始13:30)

11月30日 締め切り

12月12日 実施

実施場所 東京、大阪、名古屋の3カ所及び
団体応募を希望する学校
東京会場: 島根イン青山(港区)
大阪会場: CICV研修センター
新大阪東(新大阪駅前)
名古屋会場: 名古屋会議室
プライムセントラルタワー
名古屋駅前店

*豆乳マイスターS(Student)について:

下記の条件を全て満たす場合、豆乳マイスターSとして、学割(500円)にて受験が可能となります。

- ・自校内で責任を持って、管理監督する教員や事務職員がいる場合
- ・対象学校は、高等学校、専門学校とする
- ・団体応募(10名以上)の場合
- ・決められた期限内に試験問題を受け取り、解答用紙を送り返すことができる場合

対象/受験料: ○豆乳マイスター"プロ"(5,000円)

- ・昨年豆乳資格検定に合格した人
- ・上級の豆乳愛飲者
- ・豆乳関連の職業従事者、等

○豆乳マイスター(3,000円)

- ・初めて豆乳資格検定を受ける人
- ・豆乳愛飲者
- ・調理・栄養学を学ぶ学生

○豆乳マイスターS*(団体応募による学割500円)