

# [ソイミルク ニュース] Soy milk News

2016  
vol.18



[特集]

## スポーツと豆乳の 組み合わせで 健康的な“からだづくり”

豆乳  
美活部

スーパーフード×豆乳で  
スーパーアンチエイジング!!

食育の  
現場から

【長崎県立大村高校】の紹介

豆乳  
マイスター  
通信

豆乳マイスターにインタビュー

SOYゲテイ  
シェフの  
クッキング

豆乳レシピクッキング

日本豆乳協会  
Information

日本豆乳協会からのお知らせ

豆乳  
おもしろ日記

これからの季節にぴったりの豆乳



日本豆乳協会  
NEWSLETTER



# スポーツと豆乳の 組み合わせで 健康的な“からだづくり”

あれだけ暑かった夏もあっという間に過ぎ去り、スポーツを楽しむには絶好の季節になってきました。最近の健康志向で、この時期のみならず、日頃から体力づくりを心掛けている方も多いことでしょう。“からだづくり”真っ只中の若い人たちから、より健康的な生活を目指す中高年に至るまで、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼させて筋肉量をアップさせることは大きなテーマです。今号の特集では、健康的な“からだづくり”に不可欠な豆乳の魅力に迫ります。

## 豆乳を飲んでスポーツをしよう

まず、健康的な“からだづくり”には、筋肉を鍛えることが基本です。そのためには、日々、有酸素運動やトレーニングに励むことが早道。加えて、筋肉を作るためのたんぱく質をしっかり摂ることが必要になってきます。もちろん、アスリートのみならず、スポーツをしている人の中には、プロテインを飲みながら筋力アップに励む方も数多くいることでしょう。しかし、豆乳を飲むことで、とても手軽にたんぱく質などの体に必要な栄養をしっかり摂ることができます。

豆乳に含まれるたんぱく質は、人間の体を作るための元となり、筋肉を作る上で欠かせない栄養素です。その中でも、豆乳は体の中で作ることができない「必須アミノ酸」を多く含んでおり、栄養豊富な牛乳や卵に見合うほど、栄養バランスの良い食品です。また、大豆のたんぱく質は水溶性のため、体にとっても吸収されやすいのが特徴のひとつです。そして、運動をするとたんぱく質の消費量も多くなるため、様々な栄養を簡単に摂ることができる豆乳は、“ぴったり”ということになります。必須アミノ酸は筋肉量をアップさせ、運動のしすぎで起こってしまう筋肉痛を弱めてくれる働きもします。できるだけ、スポーツの前に豆乳を飲んでおくと、豆乳に含まれているアミノ酸の働きで疲れが軽減されることにもつながります。そして、豆乳のサポニンには、腸の内臓にある“じゅう毛”を小さくし、体内に消化・吸収されるエネルギーの絶対量を減らすという作用もあります。

## スポーツには、どんな豆乳がよいの？

とにかく筋肉をつけたい人は、まず、大豆固形成分が最も多い無調整豆乳を1日200ml毎日飲むと、高い効果が期待されます。痛んだ筋肉を寝ている最中に回復して、強靱な体に再生させることから、寝る前に飲むと筋肉の回復に最適な飲料です。

脂肪を確実に落とすには、体に必要な栄養素をきちんと摂取しながら余分なカロリーを抑えなくてはなりません。そこでおすすめしたいのが「ココア豆乳」。低カロリーでありながら、体に不可欠なたんぱく質の補給源として最適な「ココア豆乳」を飲めば、誰でも健康的に減量することが出来るかもしれません。豆乳に含まれる良質なたんぱく質は、筋肉や内臓を作り、同時にココアはその動きを高めます。そのため、基礎代謝量が増え、体脂肪が自然に燃焼します。コレステロールや中性脂肪の値が気になる人、肥満を解消したい人は、1日に1～2杯の「ココア豆乳」を飲んでみてください。



そして、スポーツをする人はプロテインを手軽にチャージできる、アスリートのための豆乳飲料「ソイビーアップ(マルサンアイ)」もおすすめ。運動後の筋肉修復に必要な糖質と、大豆タンパク質を配合。BCAA(必須アミノ酸)をプラス。持久系のアミノ酸で運動をトータルにサポートする魔法のような豆乳飲料です。



## スーパーフード×豆乳で スーパーアンチエイジング！！

### 和製スーパーフードで勝負

スーパーフードとは、「一般の食品よりビタミン、ミネラル、クロロフィル、アミノ酸といった必須栄養素や健康成分を多く含む、おもに植物由来の食品」を指します。2000年頃から米国でブームになりましたが、日本にも古くからスーパーフードは存在してきました。和製スーパーフードの代表は「納豆」です。納豆の原料である大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれており、免疫を高めるのにも不可欠な栄養素です。また、抗酸化作用が大きいとされている大豆イソフラボンも含まれています。納豆に含まれている乳酸菌は整腸作用があり、お腹の調子を整えてくれます。豆乳と納豆は“親”が同じ大豆のため、兄弟的存在で、非常に親和性も高いのです。比べてみると、納豆は食物繊維が多いのに対し、豆乳はイソフラボンが多いという特徴があります。また、納豆は発酵食品であるため、ナットウキナーゼなどの独自の栄養素が多く、それも体内の

キヌア、アマランサス、ブロッコリースプラウトなど、栄養価がとても高い「スーパーフード」の人気も急激に振るっています。普通の食品よりも健康成分を多く含む食品は「スーパーフード」と呼ばれており、女性の注目度が高まっています。しかし、日本には、このような流行が来る前から、世界に誇るスーパーフードがあったのをご存知ですか？

栄養補給に寄与します。反面、豆乳はとにかく消化がよいのが特徴で、大豆の栄養を全て吸収することができます。是非、一緒に摂取して両方の良いところを吸収するようにしてみましょう。

また納豆と同じ大豆を主原料とする「味噌」も和製スーパーフードのひとつで、骨粗しょう症の改善に必要なカルシウムやリン、抗酸化作用の大きい大豆イソフラボン、美肌に欠かせない良質なたんぱく質が含まれています。いつもの味噌汁に豆乳を加えることでこくがでて、ワンランク上の美味しい味噌汁に変身します。



## 食育の現場からVol.2【長崎県立大村高校】の紹介

長崎県の大村高校 家政科では、積極的に食育に関する取組を行っています。



### 食育の取り組み

長崎県にある大村高校は、校是である「両道不岐」の精神のもと、21世紀を担う心身ともに健康で調和のとれた、個性豊かな人間の育成を目指しています。同校の家政科では、2015年より、毎年、日本豆乳協会が実施する「豆乳レシピ甲子園」に参加し、ユニークな数多くのレシピを考案しています。豆乳資格検定においても昨年は「豆乳マイスターS」を団体受験し、数多くの合格者を輩出しました。



様々な体験授業を積極的に取り入れている大村高校では、お魚料理講習会や郷土料理(大村ずし)等、おいしい食事をしながらテーブルマナーを学ぶ講習会など、生徒のために食育に関する授業を積極的に行っています。



### 豆乳マイスターにインタビュー

今回は、豆乳の啓発普及活動にご尽力いただいている、油業報知新聞社の川田記者にお話をお伺いしました。川田記者は、2015年に豆乳マイスター“プロ”に合格され、数々の豆乳関連の記事を書きいただいている豆乳のエキスパートです。



豆乳マイスター“プロ”  
川田 岳郎さん

**Q:** 自己紹介をお願いします。

**A:** 油業報知新聞の油脂版を制作している川田岳郎です。大豆をはじめとする、食用油、油脂関連に関する情報を網羅的に収集し、記事にしています。



**Q:** 豆乳資格検定を受けた理由を教えてください。

**A:** 私は、2014年に豆乳マイスター、2015年には豆乳マイスター“プロ”に合格しました。仕事柄、食品関係の団体や企業を取材することが多く、大豆の魅力、奥深さを実感しており、“もっと知りたい”と思い、受験しました。2年連続で合格しましたが、非常に難しい問題もあり、“プロ”は記述試験もあったので、たいへんでしたが、無事に合格しました。

**Q:** どのような時に資格(マイスター/プロ)を活かしていますか?

**A:** 検定に合格し、豆乳マイスター“プロ”という称号をいただきました。せっかくですので、名刺に印刷したところ、取材先でこの名刺を見た方々から質問が来るようになり、“豆乳マイスター”の話で盛り上がるようになりました。

**Q:** 川田さんにとって、豆乳はどのような存在ですか?

**A:** 私にとって豆乳は非常に身近です。昔は苦手だったのですが、今の豆乳は本当に美味しくなりました。特に最近では、無調整豆乳をよく飲みます。喉が渴いたときにも飲みますが、リッターパックを購入するのでシリアルに入れたり、味噌汁に入れたりします。味噌と豆乳の相性は非常に良く、味噌汁がまろやかになるだけではなく、コクや旨みも出るので、その分味噌の量を減らし、減塩しながら美味しい味噌汁をいただくことができます。そんな豆乳の魅力を広く伝えていければと思っています。

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



## 豆乳レシピ クッキング

今回は、第2回豆乳レシピ甲子園で最優秀賞、優秀賞を受賞した作品から、これからの季節にぴったりのレシピをご紹介します。

### 大豆満載! まろやか豆乳納豆汁



材料(4人分)

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

- 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、パッケージの表示どおりにもどし、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。

### こんなだまご鍋もありかも!?

材料(4人分)

もち米	1合
鶏もも肉	100g
豆腐	1/3丁(100g)
油揚	2枚
かまぼこの薄切り	8枚
ごぼう	小1本
にんじん	2/3本
生しいたけ	4個
ズッキーニ	1/2本
ねぎ	2~3本
かつおぶし	20g
無調整豆乳	200ml
みりん	大さじ3~4
しょうゆ	大さじ4+小さじ1(65ml)
塩	少々



- もち米は白米より少な目の水かげんで炊き、ボウルに移してめん棒などでつぶし、ひと口大に丸める。
- ごぼう、にんじんをささがきにし、ごぼうは水にさらす。しいたけは軸を切り落として笠を飾り切りにし、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。ねぎは4cm長さに切る。鶏肉は一口大に、豆腐は3cm厚さに切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- 鍋に水1ℓを沸かし、かつおぶしを加えてだしをとる。
- 鍋に③のだしを入れ、②を加えて煮る。①、豆乳を加え、みりん、しょうゆ、塩で調味し、火を止める。



## 日本豆乳協会からのお知らせ

日本豆乳協会では、引き続き、豆乳の啓発活動を展開していきます。

### 豆乳資格検定受付開始(募集要項詳細)

10月12日(豆乳の日)より、第4回豆乳資格検定の募集を開始します。



### 豆乳食育移動教室(実施状況)

10月より、本年度の豆乳食育移動教室を開始しています。全国の高等学校を回り、日本豆乳協会事務局長による食育授業を行っており、ご好評をいただいています。ご希望の学校がございましたら、是非、広報事務局までお知らせください。

### 公式ホームページリニューアルのお知らせ

日本豆乳協会では、ホームページをリニューアルしました。また、より多くの方々にご利用いただけるようスマホ対応も開始しました。アクセスしていただく方にとってよりよいサイト作りを行っていきます。また、広報事務局によるブログも是非、のぞいてみてください。



## これからの季節にぴったりの豆乳

秋から冬にかけて、美味しい豆乳が続々登場!

### キッコーマンからは、秋冬シーズンに向けて 季節限定の豆乳飲料が登場

「焼きいも」、「おしるこ」など特に秋から冬にかけて「ほっこり」と美味しい食材を豆乳飲料にしてみました。ゆったりとした焼きいも味で、食物繊維たっぷりの「焼きいも」。そして大豆に小豆をブレンドした「おしるこ」もこれからのシーズンにはぴったり。



### マルサンアイから豆乳グルト。販売エリア拡大中。

豆乳グルトの原材料はもちろん豆乳。豆乳+植物性乳酸菌(TUA4408L)で豆乳の良さがパワーアップしました。TUA4408Lは、長年、乳酸菌の研究に携わられている東京農業大学の岡田早苗教授が、長野県木曾地方の伝統発酵漬物「すんき漬け」から発見した植物性乳酸菌です。豆乳グルトは、コレステロール0%、砂糖不使用、乳成分不使用でとてもヘルシーです。

