

[ソイミルク ニュース]

Soymilk News

2014
vol.14



[特集]

たんぱく質と アミノ酸の関係を知ろう!

朝豆
生活

ソイラテ生活始めよう!

豆乳
美活部

豆乳で女子力UP!

脱メタボ
倶楽部

ダイエットと豆乳の関係

SOYゲティ
シェアの
クッキング

豆乳レシピクッキング

What's
new?

秋は豆乳の季節到来です!



日本豆乳協会
NEWSLETTER



秋は豆乳の季節到来です!

10月12日は豆乳の日。豆乳協会では、秋から冬にかけて様々なイベントを実施します。皆さんも是非、ご参加ください。



レシピ甲子園へのご応募 ありがとうございます

第1回レシピ甲子園にご応募いただき、ありがとうございます。今回は、全国の高等学校や保育園から多数のご応募をいただきました。厳正なる選考・審査の結果、10月12日の豆乳の日には、入賞者が決定します。



豆乳資格検定

第2回豆乳資格検定試験を12月13日(土)に実施します。11月25日まで応募を受け付けていますので是非ご応募ください。

今回の検定試験は、東京をはじめ、大阪、名古屋の3か所に加え、高等学校や専門学校等からの教育機関で開催します。

申し込みは豆乳協会HPをご参照ください。

豆腐&大豆食品フェア

11月23日、24日の2日間、東京ビッグサイトにおいて豆腐&大豆食品フェアが開催されます。日本豆乳協会でも、ブース出展を予定しています。先着100名に、エクオールが発生しやすい体質かどうかをチェックする「SOY CHECK」を無料で実施します。また、豆乳の展示やサンプリングも予定していますので、是非ご来場ください。



秋向け豆乳新製品

加盟企業各社が豆乳の新作商品を発売しています。お近くのスーパーで是非お買い求めください。

NEW!!

【キッコーマン】

巨峰、しょうが、甘酒、青汁がラインナップに追加。

NEW!!

【マルサンアイ】

カロリー50%OFFシリーズとして、オレンジ、バナナ、麦芽コーヒーが登場。

また、カロリー45%OFFの調製豆乳もラインナップに。





豆乳レシピクッキング

寒い季節になるこれからは、体を温める料理を積極的に取り入れたいものです。
ヘルシーな豆乳を使った新しいレシピを、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

簡単☆ごぼうとしょうがの ポカポカ豆乳ポタージュ

寒い季節に飲むと心も身体もホットする逸品。
この優しい味は、きつとご家庭の
定番料理になりますよ。



- 材料:4人分
- | | | |
|-----------------|------------------|--|
| 無調整豆乳・・・200ml | 水・・・・・・・・・・200ml | |
| ごぼう・・・・・・・・60g | だしの素・・・・・・2g | |
| 玉ねぎ・・・・・・・・60g | バター・・・・・・・・大さじ1 | |
| じゃがいも・・・・40g | おろししょうが・・・1かけ分 | ミニトマト、ごぼう、
かぼちゃ、パセリ、
生クリーム }・・・各適宜 |
| オリーブ油・・・・適量 | 蜂蜜・・・・・・・・・・大さじ1 | |
| 米・・・・・・・・・・大さじ1 | 塩、こしょう・・・各少々 | |

作り方

- ①ごぼう、玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにしてオリーブ油で炒め、洗った米を加えてさっと炒め、水とだしの素を加えて20分煮る。
- ②①に豆乳、バター、おろししょうが、蜂蜜を加えてミキサーにかける。
- ③②をざるでこして鍋にもどし、塩とこしょうで味を調える。
- ④③を器に盛り、揚げたごぼうやかぼちゃ、ミニトマトを飾り、生クリームとパセリのみじん切りを散らす。

豆乳もちのチョコロール

もちもちとした歯ごたえに、
チョコレートの甘さが絶妙!
三時のおやつに、いかがですか。
電子レンジで簡単に、失敗なく作れます。



- 材料:1人分
- | | | |
|---------------|-----------------|-----------------|
| (豆乳チョコクリーム) | (豆乳もち) | |
| 無調整豆乳・・・20ml | 無調整豆乳・・・・30ml | 米粉・・・・・・・・・・20g |
| チョコレート・・・30g | 白玉粉・・・・・・・・30g | 三温糖・・・・・・・・15g |
| すり白ごま・・・・大さじ1 | 水・・・・・・・・・・40ml | コーンスターチ・・・適量 |

作り方

- ①豆乳チョコクリームを作る。耐熱容器にチョコを割り入れ、豆乳を加えて700wの電子レンジで20～30秒加熱し、よく混ぜてチョコを溶かし、すりごまを加える。
- ②豆乳もちを作る。耐熱ボウルに白玉粉と水を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
米粉、豆乳、三温糖を加えて混ぜ、700wの電子レンジで30秒加熱してゴムベラでよく混ぜる。
同様に、様子を見ながら2回ほど、20～30秒加熱して混ぜる。
- ③オープン用シートにコーンスターチを薄く広げ、②をのせてシートではさみ、5mm厚さの長方形にのばす。
- ④③に①をのばして手前からクルクルと巻き、食べやすい大きさに切る。

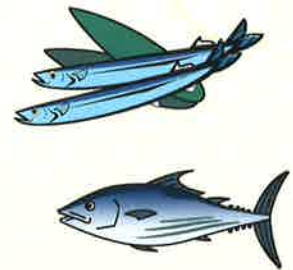
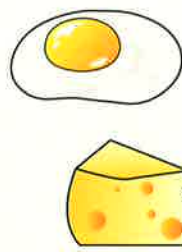
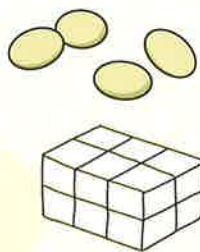
たんぱく質と アミノ酸の 関係を知ろう!

肉や魚、乳製品に加え、大豆や豆乳から摂ることができるたんぱく質。たんぱく質は、いくつかのアミノ酸がつながってできたもの。人間の身体を構成する上で、たんぱく質は全体の約20%を占めています。そんなたんぱく質とアミノ酸の関係を紐解いてみましょう。

たんぱく質を構成するアミノ酸は、20種類あり、アミノ酸の組み合わせによって様々な働きをするたんぱく質が生まれます。また、20種類の組み合わせからできるアミノ酸の種類は、約10万種類以上あるといわれています。人の身体の中では、必要に応じて、アミノ酸からたんぱく質に合成が行われたり、逆にたんぱく質からアミノ酸への分解が行われたりしているのです。必須アミノ酸は、バランスが悪いと上手く体内で機能しない特徴もあり、摂取時には注意が必要です。

<必須アミノ酸が多い食品>

- 豆類(大豆、いんげん豆など)
- 豆の加工品(豆腐、納豆、豆乳など)
- 卵
- 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
- 動物性たんぱく質(牛肉・鶏肉・豚肉、レバーなど)
- 海洋性のたんぱく質(サケ、イワシ、マグロ、サンマなど)



ダイエットと豆乳の関係

そもそも、豆乳はヘルシーな飲み物ですが、飲むだけでやせられるものではありません。豆乳のダイエット効果として「脂肪の吸収を抑える」、「食欲の抑制」、「基礎代謝の向上」が期待されますが、当然、食事制限や運動なしで痩せるわけではないのです。ダイエットをしたことがある人はご存知だと思いますが、栄養素を十分に摂取できず、美容・健康を損なうリスクがあります。それを予防するために、豆乳が重宝しているのです。ダイエット中は、肉の摂取を抑えることから、最も不足しがちな栄養素である

アミノ酸スコアって何？

アミノ酸スコアとは、食品中のたんぱく質の品質を評価するためのスコアです。体内で十分な量を合成できず、栄養として摂取しなければならないアミノ酸のことを必須アミノ酸と呼びます。必須アミノ酸が全て含まれている食品はアミノ酸スコアが100になります。

一般的に植物性たんぱく質はアミノ酸スコアが低く、動物性のたんぱく質はアミノ酸スコアが高い傾向にあります。

しかし、大豆や豆乳のたんぱく質はアミノ酸スコアは100と高く、さらにはコレステロールを下げる働きがありますので、飲み続けることでヘルシーに良質なたんぱく質を摂取することができるのです。

<必須アミノ酸の主な働き>

- スレオニン** 主に肝臓での脂肪の蓄積を防ぐ働きをします。
- フェニルアラニン** 記憶力や注意力、集中力の向上。
食欲を抑制する働きをします。
- ヒスチジン** 赤血球、白血球を形成します。
皮膚で紫外線を吸収する働きをします。
- バリン** 主に筋肉に取り込まれ、エネルギー源としての働きをします。
- トリプトファン** 自律神経に働き、精神安定に役立ちます。
- ロイシン** 筋肉に働きかけ、エネルギー源としての働きをします。
- リジン** 体の組織を代謝させ、成長を促進させる働きをします。
- イソロイシン** 筋肉の主成分で、筋肉を維持する働きをします。
- メチオニン** 血液中のコレステロールを下げる働きをします。



<豆乳のダイエット効果>

★脂肪の吸収を抑える ★食欲の抑制 ★基礎代謝の向上

“たんぱく質”が挙げられます。そして、たんぱく質が不足すると、肌がボロボロになったり、免疫力が低下してしまうのです。これを防ぐために、低カロリー高タンパクな豆乳を摂取することは非常に合理的といえます。つまり、豆乳を摂取してダイエットをするというよりも、ダイエット中に豆乳を摂取することで健康や美容を保つというのが正しい豆乳の捉え方です。



豆乳で女子力UP!

豆乳
美活部



すでに、“豆乳が体や美容に良い”という概念は、だいぶ生活者の中で定着してきました。では、具体的にどのようなよいか、1日のライフサイクルとあわせて豆乳生活を提案します。

<朝豆生活を推進しよう>

朝ごはんには、たんぱく質が必須!

朝ごはんは重要、でもしっかりと食べられない…というのが実態ではないでしょうか。どうしても朝から、しっかり食べられないという人には、一杯の豆乳を飲むことをお勧めします。豆乳にはたんぱく質が豊富に含まれています。きな粉や黒砂糖、ネギやショウガ、塩などを加えて、自分好みのドリンクを作ってみてはいかがでしょう。また、朝食でたんぱく質を摂ると、食物の消化吸収の過程でより多くのエネルギーを生み出すようになるのです。がんばって朝豆生活を心がけましょう。

<間食には適度な運動と豆乳飲料を>

15時くらいになると、どうしても小腹がすいてしまうもの。そんな時は我慢せずに豆乳飲料を飲みましょう。夕食まで我慢してしまうと、暴食してしまう恐れがあります。そんな時に、甘くて美味しい豆乳飲料を飲んで、午後の残りの時間のためのエネルギーをチャージしましょう。お仕事中は適度に糖分をとって、リフレッシュすることもよいでしょう。

<夕食にも豆乳を>

食欲の秋の到来です。美味しいものがたくさん食べられる季節であると同時にカロリーオーバーが気になる季節です。美味しいものを美味しく食べるためにも、節約できることからカロリーをダウンさせましょう。

◆食事前の1杯の豆乳

豆乳を食事の約30分前に飲んでおくと、栄養分がゆっくり吸収され、余分な脂肪分がつきにくい状態になります。

◆代替食材としての豆乳

スープやシチュー、鍋などが美味しい季節になりますね。秋からの食事には、できるだけ豆乳を使ってみましょう。そうすることが、コレステロールを抑え、カロリーの摂取を控えることにつながります。ぜひ、心がけてみましょう。

ソイラテ生活始めよう!

朝豆
生活

最近では、すっかりおなじみになった「ソイラテ」。以前は、牛乳がたっぷり入ったカフェラテは、どこのカフェにもありましたが、ソイラテが市民権を得たのはこの数年です。カフェの大手チェーン店のほとんどがソイラテを提供しています。また、最近では、しばりたての豆乳やスイーツ、軽食が楽しめる豆乳スタンドも駅にできてきましたね。ぜひ、気軽にソイラテを楽しんでみてください。朝の一杯のソイラテがあなたの心と体の健康をサポートしてくれることでしょう。

