

## 日本豆乳協会が推奨する“朝豆生活”

植物性たんぱく質である豆乳は、欧米化した日本の食生活に変化をもたらす最もヘルシーなドリンクのひとつです。主成分である大豆たんぱく質やサポニンが血中コレステロールを低下させ、吸収を抑制することが期待されています。

成分	期待される効果
大豆たんぱく質	血中コレステロールの低下
サポニン	コレステロールの吸収抑制
イソフラボン	骨粗鬆症予防
レシチン	動脈硬化の予防

### 食事前に毎朝飲むことで、豆乳パワーが最大限に発揮される

豆乳に含まれる大豆たんぱく質は、ゆっくり消化されるため、腹もちがよく、食前に飲むことで食欲を抑制し、食事の取りすぎを抑えます。また、忙しい朝食時に、“パンやご飯だけ”など、最低限の食事で済ませている人には、タンパク質・脂質などの重要な栄養素が含まれている豆乳をプラスすることで、バランスの良い食事になります。さらには、骨の健康を保つイソフラボンや抗酸化作用があるビタミンなどの栄養成分は、体内に長時間とどまることができないため、毎日摂取することで大きな効果が期待されます。

豆乳は、様々な食材との相性がよいと言われています。例えば、トマトと組み合わせることで、ビタミン類が補強されたり、玄米と組み合わせることで食物繊維を補ってくれたり、他の食材と一緒に料理をすることで、栄養のバランスがさらによくなるケースが多く見られます。このように豆乳を活用して、普段の朝食時に、ひと工夫加えることで、気軽に必要な栄養を摂取することができるだけでなく、おいしくいつもの違った朝食を堪能することができます。

日本豆乳協会では、飲み物として、また、豆乳料理として、朝の時間帯の豆乳摂取や食欲がない時など、無理せずにコップ 1 杯の豆乳生活を始めてみることを推奨しています。

(2024年7月現在)