

# Soymilk year!

## 2012年は、日本豆乳Year! 豆乳大人気御礼企画“豆乳の魅力に迫る”

美容・健康飲料として人気の豆乳。女性を中心に豆乳ファンが増え続け、とうとう2011年には、過去最高の年間生産量(22万キロリットル)を記録。スーパー・コンビニなどの豆乳売り場も広くなり、いろいろな種類の豆乳を気軽に楽しむことができるようになりました。

そして、2012年は日本「豆乳年」です。そんな豆乳の魅力について迫ってみましょう!!

### 豆乳といえば「高タンパク、低カロリー…」 でもそれって何にいいの？

豆乳には、大豆とほぼ同じ成分が含まれていて、高タンパク・低カロリーで栄養価が高いと言われています。豆腐のような固形よりも液体の豆乳のほうが、栄養が体内に吸収されやすいことも大きな魅力のひとつです。豆乳に含まれている植物性の「大豆たんぱく」は、脂肪を燃焼させてくれます。そして、動脈硬化を防ぎ、血圧を下げるほか、最近では花粉症の予防にも効果が期待されているのです。基礎代謝を高め太りにくい体質になるため、肥満予防にも効果的。また脂肪がつきにくい身体をつくってくれるのも嬉しいことです。

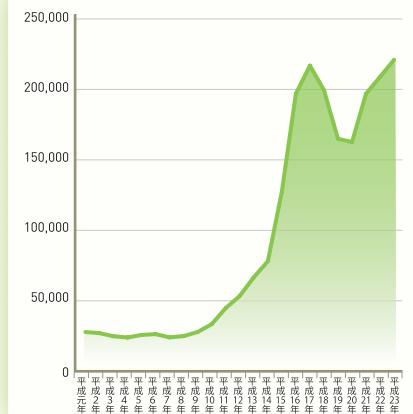
#### point

食事の前に豆乳を飲む!!。ポイントは、食事の30分前に！満腹感が得られるため、腹八分目を保つことができ、暴飲暴食防止に役立ちます。

### 海外でも人気の豆乳。韓国人女優も愛飲？

諸外国における豆乳の普及率は非常に高く、日本をはるかに超えています。アメリカでは、「SOYMILK」として豆乳の人気が高まっており、ヨーロッパでも豆乳は「SOYA」と呼ばれ定着しています。豆乳の先輩国アジア諸国では、もはや豆乳は日常化しています。特に韓国での普及率が極めて高いと言われています。韓国では、昔から豆乳をよく飲み、料理にも活用してきた歴史があるそうです。豆乳効果で血液はさらさらになり、女性の肌もキメ細やか、韓国女性に美しい人が多いのも納得です。韓国豆乳の製法には積み重ねられた伝統や技術があり、韓国の消費者は当然豆乳の味や品質にこだわりを持つようになりました。そのため豆乳は質が高くないと、消費者に受け入れられないそうです。市場の屋台でも瓶入りの豆乳や豆乳パックが売られ、スーパーでも牛乳に負けないスペースで豆乳コーナーが設けられています。韓国ではそのまま豆乳を飲むだけでなく、気軽に食事に取り入れており、めん類のつゆをはじめ、チヂミにも豆乳を入れて作るなど料理にも使われ、日頃から豆乳の栄養を摂る習慣ができます。

豆乳生産量



#### Question

### どうしてこんなに豆乳が 増えているの？

豆乳の愛飲者、つまり豆乳リピーターが増えています。大手豆乳メーカーが実施したアンケート調査の結果によると、豆乳を月に1回以上飲む人のうち、毎日飲む人は14%を占めています。このように毎日豆乳を飲み続けている人にとっての豆乳の魅力に迫りました。

### 手軽に使える食材としてすでに定着化した豆乳

街中のほとんどのカフェでは、「ソイラテ」が定番化しています。また、スーパーの「鍋の素」の売り場に行くと、豆乳鍋の素がかなりのスペースを陣取っています。このように、数年前であれば、他の素材や食材を使っていたにも関わらず、現在では「豆乳」が市民権を得ているメニューがたくさんあります。豆乳を使うことで、ヘルシーになり、素材によってはカロリーがダウンできたり、味がまろやかになったりと、メリットがたくさんあります。スープや煮物、隠し味など気軽に豆乳を使ってみましょう。

#### Question

### どんな料理が豆乳にふさわしいの？

もともと大豆からできる豆乳は、和食はもちろん、様々な洋食にも合います。一例を紹介しましょう！

肉じゃがに豆乳を投入⇒豆乳で煮ると全体的にまろやかに  
グラタンやラザニアのホワイトソースに豆乳⇒ヘルシーでさっぱり  
うどんのつゆに⇒鍋のみならず煮込みうどんなどにも最適  
スウィーツにも豆乳を⇒プリンやパンケーキ、蒸しパンなどにも積極的に豆乳を