



## 【特集】 豆乳で温活しよう!!

豆乳美活部

肌の乾燥を豆乳でカバー

食育の現場から

栃木県立矢板高等学校と愛知県立安城高等学校の紹介

豆乳マイスター通信

豆乳マイスターにインタビュー

SOYダイシェフのクッキング

クリーミー粕汁 豆乳のミルキー肉そば

お知らせ Information

日本豆乳協会からのお知らせ

特集

# 豆乳で温活をしよう!!

冬から春にかけて寒さが邪魔をし、なかなか活発に動きたくなくなってしまい、基礎代謝が下がり、食べたものがそのまま体重に直結してしまう・・・そんな悲しい季節です。また、自律神経の機能が低下すると血行不良が起こり、ただでさえ冷えやすい冬の身体が、ますます冷たくなってしまいます。すると、血液がすみずみにまで行き届かず、身体は常に冷えた状態になります。そして、血行不良による肩こりや腰痛が慢性化し、全身の倦怠感を招くことがあります。さらに内臓が冷えると、消化不良による便秘や食欲不振などが起こり、食べ物から熱を作る機能までもが低下してしまうのです。また栄養が十分に摂れないと、免疫力が低下し、風邪ウイルスの感染リスクも高まります。そんな悪循環を乗りきるために、豆乳による温活をしながら、“美味しい冬”を過ごしてみませんか？

## 1 なぜ、冬に豆乳がよいの？

豆乳には美容にも健康にもありがたい効果がたくさんあります。そこで豆乳を60度程度に温めて飲むことで、吸収をよくし身体が温まります。身体を温めながら代謝を上げることで、ダイエットにも効果が期待できます。毎日継続的に飲むことで代謝を上げ続け、ヘルシーな体質を目指しましょう。



### 豆乳の美容効果

- 大豆イソフラボンが体内に入ると、女性ホルモンであるエストロゲンに似た働きをされると言われており、生理不順やPTSDを緩和してくれます。
- 豆乳はタンパク質なので、皮膚や髪、爪や筋肉を作る上で必要な栄養素が含まれています。健康で丈夫な身体を作ってくれるのです。



### 豆乳の健康効果

- 大豆タンパク質は、動物性タンパク質に比べ低カロリーで基礎代謝を上げる働きがあります。
- 大豆タンパク質は、消化・分解するのに時間がかかるため腹持ちがよく、間食を予防することが出来ます。
- 「大豆ペプチド」にも、脂肪燃焼効果があり、基礎代謝を高めてくれます。
- 大豆にはゴボウより食物繊維が豊富に含まれており、大豆オリゴ糖が腸内の善玉菌を増やしてくれます。また、豆乳に含まれているマグネシウムが腸内の水分を収集して、便通をよくしてくれます。

## 豆乳美活部

## 肌の乾燥を豆乳でカバー

肌の乾燥が気になるこの季節。外側から保湿することはもちろんですが、体の内側から肌の健康を保つことも大切です。そんな女性の悩みのひとつでもある「冬のお肌の乾燥」にも豆乳は役立ちます！

「乾燥肌」は、肌のバリア機能が低下することによって引き起こされてしまいます。秋～冬にかけては特に空気が乾燥します。そうするとお肌の汗と皮脂のバランスが崩れてしまい、お肌から水分が蒸発するのを防ぐための「皮脂膜」を十分に作ることができなくなってしまいます。この皮脂膜が十分に作られないとお肌はさらに乾燥し、乾燥が進んでしまいます。

## 2 ぽかぽか温まる豆乳レシピ

冬になると、手足の冷えで悩んでいる女性も多いはず。冷えは寒くなればなるほどツライものです。そこで今回は、冬におすすめの「食べるだけでポカポカ温まる豆乳の組み合わせ」をご紹介します。

### 生姜 × 豆乳

食べるだけでポカポカ温まる特効薬、それは「生姜＋豆乳」の組み合わせです。この組み合わせは、想像するだけで温まりそうですね。生姜に含まれるジンゲロール等の成分には、血行促進や冷え症改善作用があります。また、殺菌作用や食欲増進作用もあるそうです。そして、我らが豆

乳には、体温や血圧を正常に保つ働きを持つマグネシウムなどの栄養素が豊富に含まれているのです。血流がよくなって代謝もアップすれば自然に体はポカポカ温まってきます。冷えやすい女性にはうれしい食材です。



おすすめ！ 豆乳鍋に生姜を入れてみたり、豆乳と生姜でスープを作ってみて、ほっこりしてみましょう。

### 白菜 × 豆乳

本来、人間の身体には治癒能力が備わっており、睡眠によって体力を回復する機能が働きます。ところが、身体が冷えていると自律神経が無理に働き、眠っても疲れが取れない慢性疲労に陥ってしまうケースがあります。なかなか取れない冬の疲れには、冬を代表する野菜「白菜」の温活パワーです。白菜には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維を積極的に摂ることで腸内環境が整えられ、便秘、肌荒れの改善が期待されます。また、美しい肌を保つために、必要不可欠な「ビタミンC」の補給にも白菜は最適です。ビタミンCは健やかな肌を育てることはもちろん、

風邪予防にもパワーを発揮するので、この時季、積極的に摂りたい栄養素のひとつです。ほかにも、ビタミンAや葉酸、カルシウム、マグネシウムなどのビタミン・ミネラルが微量ながらバランスよく含まれています。また、むくみの解消に働くカリウムも入っており、デトックス効果が期待できます。豆乳には肥満予防に効果があるとされるサポニンや、生活習慣病予防が期待されるレシチンなど、体に嬉しい成分がたっぷり含まれています。白菜と豆乳は、寒い冬を乗り切るのに無敵の組み合わせなのです。



おすすめ！ 白菜と豆乳を使って、とろみのあるポタージュを作ってみましょう。疲れた胃腸にもやさしく作用し、内側からの温活をサポートします。また、白菜をふんだんに使った豆乳鍋や豆乳味噌汁もおすすめです。

豆乳に含まれている大豆イソフラボン。これは女性ホルモンである「エストロゲン」に非常に似た働きをしてくれます。また、豆乳に含まれるレシチンには、細胞の働きを正常化して、新陳代謝を活発にし、肌のターンオーバーを正常にする働きがあります。そして、サポニンには抗酸化作用があるため、肌の老化の進行を食い止め若く正常な細胞を保つことができます。

さらに、豆乳には多くのビタミン群が含まれています。ビタミンは美肌を保つために必須です。このように豆乳にはお肌の調子を整える成分が豊富に含まれているのです。まさに、お肌の乾燥防止に役立ってくれる豆乳は冬の時期にも欠かせない飲料なのです。







## 豆乳レシピクッキング

今回は、第4回豆乳レシピ甲子園の郷土料理部門で優秀賞を受賞した作品2点を紹介します。



### クリーミー粕汁

山形県立山辺高等学校 松澤 玲奈さん 作



#### 〔材料〕2人分

塩鮭	大1切れ(100g)
大根	75g
にんじん	30g
ごぼう	30g
こんにゃく	50g
ねぎ	10g
調製豆乳	500ml
酒粕	75g
みそ	27g

#### 〔作り方〕

- ① 酒粕はちぎってぬるま湯100mlに30分ひたす。
- ② 鮭は一口大に切ってざるにのせ、熱湯を回しかける。
- ③ 大根、にんじんは3～5mm厚さのいちょう切りに、こんにゃくは四角い薄切りにする。  
ごぼうはさがきにし、水にとって水けをきる。ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に豆乳、②、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れて中火にかける。  
煮立ったらアクを除き、ふたをして弱火で15分ほど煮る。
- ⑤ ①の酒粕をなめらかにして加え、みそをとき入れる。器に盛り、ねぎをのせる。



### 豆乳のミルキー肉そば

山形県立山辺高等学校 芦野 由霞莉さん 作

#### 〔材料〕2人分

鶏もも肉(あれば親鶏)……1枚	しょうゆ……………80ml
そば(好みのもの)……2人分	A 酒……………50ml
酒……………150ml	砂糖……………大さじ2
【だし用】	調製豆乳……………100ml
昆布……………5cm角1枚	刻みねぎ……………適量
かつお節……………10g	七味とうがらし……………適量

#### 〔作り方〕

- ① 鶏肉は酒をもみ込み、冷蔵庫で一晩おく。
- ② 鍋に昆布、水600mlを入れて弱めの中火にかける。  
沸騰直前にかつお節を加え、火を止めてこし、だし500mlを用意する。
- ③ 別の鍋に②のだし、A、①の鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらアクや余分な脂を除きながら、15分ほど煮る。  
肉をとり出してあら熱がとれたら食べやすく切り、つゆは冷やす。
- ④ そばは表示のとおりゆで、冷水にとってもみ洗いし、水けをしっかりときる。
- ⑤ ③のつゆに豆乳を加えてまぜる。器にそばを盛って豆乳つゆを注ぎ、鶏肉を盛り、ねぎをのせてとうがらしを振る。





今回の「食育の現場から」では、食育に積極的に取り組んでおり、本年度の豆乳食育移動教室を実施した栃木県立矢板高等学校と愛知県立安城高等学校をご紹介します。

## 栃木県立矢板高等学校

明治43(1910)年に塩谷郡立農林学校として創立され、以来、農業教育を母体とする学校として歴史を刻んできた栃木県立矢板高等学校。栄養食物科では、全生徒が、調理師免許の取得(県立高校唯一の調理師養成施設校)を目指しています。まさに、食のスペシャリストを養成しています。地域や社会との連携にも参画し、地元の特産品を使った、特徴あるカレーの開発等にも積極的に取り組んでいます。

2017年12月には、豆乳食育移動教室を実施させていただきました。



2016年11月、2018年1月には、豆乳食育移動教室を実施させていただきました。

## 愛知県立安城高等学校

大正10年(1921年)に安城町立安城高等女学校として開校し、愛知県立安城高等女学校を経て、創立97年目を迎える歴史と伝統がある愛知県立安城高等学校。生活文化科では、食のスペシャリストを目指す「食物」関係をはじめ、将来、生活に関する職業(食生活や衣生活、あるいは保育や福祉関連の職業)に就くために必要な知識や技術を習得することを目標に、家庭科目を中心に学習し、さらに資格取得にも取り組んでいます。ハッピーキッチンと題した地元食材の活用や地域社会との取り組みも好評です。

今回は、2017年12月に豆乳マイスターを受験された大学生の井越愛奈さんにご登場いただきます。



豆乳マイスター  
井越愛奈さん

Q: 簡単に自己紹介をお願いします。

A: 毎日豆乳を飲んでいる大学生です。

Q: なぜ、豆乳資格検定を受験されたのですか？

A: 豆乳が大好きで、周りの人にオススメをした際に、味が美味しいとしか言えず、豆乳の良さを詳しく人に伝えられなかった経験がありました。なので、勉強して豆乳の良さを多くの人に広めたいと思ったからです。

Q: どのような時に豆乳マイスターの資格を活かされておられますか？

A: 就職活動の資格欄に書いてます。

Q: あなたにとってずばり、豆乳とは？

A: 相棒です！もう少し頑張りたい時に豆乳を飲んで、エネルギーをチャージしています。

## 日本豆乳協会からのお知らせ

2017年度豆乳資格検定が12月に無事に終了し、  
120人を超える豆乳マイスター、豆乳マイスター“プロ”が誕生しました。  
受験された皆様、ありがとうございました。



(東京会場)



(大阪会場)



(名古屋会場)

また、団体応募をいただいた各地の高等学校の皆様、ありがとうございました。

さて、豆乳資格検定事務局では、第5回(2017年実施)豆乳資格検定合格者の皆様に、日本豆乳協会への登録申請の手続きをお願いしております。ご登録いただきますと、協会からの情報提供をはじめ、豆乳の啓発のための依頼事項等をご連絡させていただくことがございます。また、来年度からは、豆乳マイスターによるコミュニティの立ち上げを予定しています。ご登録を希望される方は、HPを参照いただき、必要項目を明記のうえ、メールにて資格検定事務局にご連絡いただきますようお願い申し上げます。ただし、ご登録を希望されない方につきましては、必ずしもご登録の義務はございません。また、ご登録をいただかなくても、試験合格自体は無効にはなりません。

来年度は、2018年12月に実施予定です。是非、受験してみてください。

