

ソイミルク ニュース

Soymilk News

2018
vol.22



【特集】 豆乳で新生活を始めよう

- 豆 乳 美 活 部 春こそ体質改善のチャンスです
- 食 育 の 現 場 か ら 愛知県 修文女子高校の食育の取り組みを紹介
- 豆 乳 マイ 料 通 信 豆乳マイスター プロにインタビュー
- SOYダディシェフのクッキング ふわっと豆乳小龍包風 Wで豆乳カフェスイーツ（豆乳フレンチトースト、豆乳アイスクリーム）
- お知らせ Information 日本豆乳協会からのお知らせ

特集

豆乳で新生活を始めよう

春は、入学や入園、入社等、新生活がスタートする季節です。

冬の寒さが和らぎ、物事の始まり、新年度の始まりである春の到来です。

これまでの生活を振り返り、気持ちをリセットして、

新生活を応援してくれる“体によいもの”を取り入れて健康な体作りをはじめてみましょう。

1日の始まりは、しっかりとした朝ごはんから～朝豆生活のすすめ!～

忙しい毎日の朝。

「朝食を食べるぐらいなら、もっと寝ていたい」人をはじめ、

「どうせ、すぐに昼ごはんなんだから、朝ごはんはいらない」、

「ダイエット中だから朝は抜いちゃおう」そんな気持ちの人が多いのではないでしょうか。

でも、朝ごはんには、空腹を満たすだけではなく、とても大切な役割があるのです。

朝から、たんぱく質をしっかりと摂取し、体温を上げ、日中の消費エネルギーを高め、脂肪の燃焼を目指しましょう。



一杯の豆乳で、体のリズムを整える!

一日をいかに充実させるのか、それは、朝食にかかっていると言っても過言ではありません。1日の始まりの朝、決まった時間に起き、決まった時間に

朝食を取り、体のリズムを整えることが重要です。できれば、バランスの良い朝ごはんを食べてから出かけることで、1日元気に過ごすことができる

やる気と集中力ができる

朝食を取ることで、人の体温はすぐに上がり、代謝が上がり、1日の消費カロリーが増えると言われています。朝の通勤や通学、外で歩くことの多い仕事など、同じように生活をしていて

も、朝食を食べなかった時よりも、カロリーの消費が期待できます。とはいえ、朝なので、当然ゆっくりしている時間はありません。豆乳と相性の良い野菜や果物と一緒にミキサーにかけ

脳にエネルギーを補給!

脳にとって、不可欠なのは、エネルギーです。そのエネルギーの源になるのが「ブドウ糖」。朝食を抜くと、前日の夕食から、翌日の昼食の時間までの間、脳にエネルギーが回らず、脳が栄養不足になってしまい、イライラしたり、集中力が続かなくなってしまいます。ですので、バランスのよい朝

ごはんを食べる習慣を作るのが一番良いことです。でも、どうしても、それが叶わない時…。そんな方にお勧めなのは、シリアルです。シリアルに、豆乳をかけ、くるみやマカダミアナッツなどのナッツ類、たんぱく質を摂取でき腸内環境を整える働きももつヨーグルトを合わせて摂り、バナナなどのフルーツを摂れば栄養バランスの良いメニューにすることができます。

1日の生活に1本の豆乳を取り入れて、新しい生活をはじめましょう

朝ごはんはとても重要ですが、朝ごはんのみならず、

春からは、豆乳のある生活を楽しんでみてはいかがでしょうか。

家事に育児に追われながらも、仕事もきちんとこなしているママ層は、自分の食事を二の次にしてしまいかがちです。そんな生活では、体がもちません。豆乳にはたんぱく質が豊富に含まれているので、毎朝の習慣にすることをお勧めします。毎朝、豆乳を飲んでいて飽きてくるようであれば、豆乳を気軽にスープにしたり、味噌汁に加えて、自分好みに楽しめます。



お弁当のお供には豆乳飲料がお勧めです。バランスのよいお弁当を食べながら、糖分のあるフルーツや紅茶等の入った豆乳飲料を飲み、エネルギーを午後からのスタートを切りたいものです。



健康診断で、高コレステロールやメタボを指摘された人は、この春からは、豆乳を毎日取り入れた新しい食生活を開始しましょう。大豆たんぱく質は、余分な脂質と結び付くことで血中の悪玉コレステロールを低下させる効果があると言われています。また、大豆たんぱく質の中にある「β-コングリシン」という成分が、内臓脂肪や中性脂肪を低減させる効果があると言われていますので、是非、実践してみてください。

豆乳美活部

春こそ体質改善のチャンスです

寒かった冬が終わり、心機一転、新たな気持ちになる春がやってきました。

是非、この春には、「豆乳」で体質改善を目標に、美活をしてみましょう。

豆乳に含まれるサポニンには、シミやしわの予防、保湿効果が期待できます。また、豆乳には腸内環境を整える効果のあるビフィズス菌の栄養源となるオ

リゴ糖が含まれていますで、便秘解消も期待できます。さらに、豆乳の代名詞ともいいくべき、大豆イソフラボンが、女性ホルモンのバランスを整えること



は有名ですよね。女性には不可欠なアイテムが盛りだくさんの豆乳を毎日飲んで、体質改善を目指しましょう。



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スイーツデザート部門で優秀賞を受賞した2作品を紹介します。



[作り方]

- ① フライパンに豆乳を入れて火にかけ、煮立つくらいにあたたまつたら、ゼラチンを加えませる。
ゼラチンがとけたら、スープの素を加えてませ、火を止める。あら熱がとれたら、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- ② にらは5mm幅に切り、ねぎはみじん切りにする。
- ③ 豆腐は水けをきって手でほぐす。フライパンで炒りつけて水分をとばし、塩、こしょうを振って
にら、ねぎ、しょうがを加え、ませながら軽く火を通す。バットなどにとり出してあら熱をとる。
- ④ ①をスプーンでほぐす。
- ⑤ ギョーザの皮に③、④を等分にのせ、縁を水でぬらして包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、⑤を並べ入れる。ふたをして2分ほど焼き、パチパチという音が小さくなったら
水少々を加えてさらに2分ほど蒸し焼きにする。器に盛ってごまを振り、たれ用の材料をませ合わせて添える。



\新たな発見/

ふわっと豆乳小籠包風

学校法人愛国学園 愛国高等学校・東京都 松岡 映美さん作

[材料] 4人分

木綿豆腐	200g	粉ゼラチン	6g
にら	25g	鶏がらスープの素	5g
ねぎ	25g	塩、こしょう	各少々
しょうがのみじん切り	4~5g (大きさ1/2)	サラダ油	適量
ギョーザの皮	25枚	いり白ごま	少々
調製豆乳	200ml		

【たれ用】

ポン酢しょうゆ	大さじ2
ラー油	少々



\朝ごはんにもピッタリ!!/

Wで豆乳カフェスイーツ

(豆乳フレンチトースト、豆乳アイスクリーム)

学校法人進徳学園 進徳女子高等学校・広島県 小出 朱莉さん作

[材料] 作りやすい分量

【豆乳アイスクリーム用】	【豆乳フレンチトースト用】
無調整豆乳	500ml
メイプルシロップ	1枚
グラニュー糖	75ml
卵	1個
粉ゼラチン	2g
	グラニュー糖 大さじ1
	バター 適量

【仕上げ用】

好みの果物	適量
(ブルーベリーなど)	
粉糖	適量

[作り方]

- ① 豆乳アイスクリームを作る。鍋に豆乳、メイプルシロップ、グラニュー糖を入れて火にかけ、
グラニュー糖がとけたら、火を止めてゼラチンを加え、とけるまでませる。
- ② ゼラチンが完全にとけたら、鍋底を氷水にあててあら熱をとる。容器に移し、冷凍庫で冷やしかためる。
- ③ フレンチトーストを作る。ボウルに卵を割り入れ、豆乳、グラニュー糖を加えてよくませる。
- ④ 食パンは食べやすい大きさに切り、③に両面をひたし、よくしみ込ませる。
- ⑤ フライパンにバターをとかし、④を焼き色がつくまで焼く。
器に盛ってアイスクリーム適量をのせ、果物を散らして粉糖を振る。

愛知県にある修文女子高校では、食育の取り組みとして2017年に豆乳資格検定を受験されました。そこで今回は、同校で食品衛生学と食品学を担当されている小栗孝司先生にお話を伺いました。



小栗孝司先生

生徒さんにとって、豆乳はどのような存在でしたか？

高校生は人間の体を作るための大切な時期です。

数多くの食品の中でも、豆乳は栄養バランスに優れた食品です。

豆乳をアレンジした料理やお菓子を日常生活に取り入れてもらいたいです。

また、女性に必要な栄養素のひとつとして「豆乳」を紹介しています。

豆乳資格試験を受験した理由は？

食品学・栄養学・調理理論といった専門科目で、多様な側面から食品の特徴を学びます。

「大豆」を取り上げたり、「ソイミルクニュース」を掲示したりしたこと、生徒は「豆乳」を身近に感じたようです。（私自身も雰囲気作りのために受験をしようと考えましたが、諸事情のため叶いませんでした。次回は自己研鑽のためにも受験し、生徒に自慢したいです。）

豆乳資格検定は、どのように活用されていますか？

まさに、授業です。特に授業の冒頭で、生徒の興味関心を高め、集中力を増す効果を期待しています。



今回は、2018年にマイスターProに合格した
管理栄養士の藤橋さんにご登場いただきます。

豆乳マイスター“プロ”
I's Food & Health LABO. 代表
／管理栄養士
藤橋ひとみさん

[I's Food & Health LABO. URL] <http://is-food-health-labo.com>

Q: 簡単に自己紹介をお願いします

A: フリーの管理栄養士として、セミナー講師、レシピ開発、メディア出演、コラム執筆、栄養士のスキルアップ・起業コンサルなど、食と健康の分野で幅広くお仕事をさせていただいている。同時に、東京大学大学院にて、医学博士取得に向けて、栄養疫学研究にも取り組んでいます。

Q: なぜ、豆乳資格検定を受験されたのですか？

A: 大豆製品が大好きで、大豆に関する資格を全て制覇し、大豆の専門家として活動をすることを目指しているからです。豆腐マイスター認定講座の講師として、豆腐の魅力を伝える中で、その主な原料である豆乳についてもより学びを深め、詳しく伝えたいと思ったのも動機の一つです。

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: 自身ブログやWebメディアでの情報発信や、豆腐マイスター講座等で、伝える活動をする際に、豆乳マイスターの資格取得を通じて学んだ知識を盛り込み、より深い話ができるようになりました。

Q: あなたにとってずばり、豆乳とは？

A: 豆腐作りの原料であるだけでなく、飲料としても、料理や菓子の材料として使っても幅広く楽しめる、私の生活に欠かせない存在です。

日本豆乳協会からのお知らせ

2018年度豆乳食育移動教室について

日本豆乳協会では、豆乳の啓発活動の一環として、主に栄養学や調理学等を学ぶ生徒さんを対象に「豆乳移動教室」を開催しています。全国の高等学校（栄養学、調理学専攻の生徒様対象）に、事務局長が出向き、たんぱく質の摂取の重要性について講義します。大豆製品や豆乳についてのお話に加え、豆乳の飲み比べも実施します。希望される学校や学科がございましたら、お気軽にご連絡ください。

連絡先 日本豆乳協会広報事務局 VAインターナショナル 担当:田中 [TEL] 03-3499-0016 [メール] tanaka@va-intl.co.jp



実施年	実施校
2013年	福岡県立久留米筑水高等学校 食物調理科
2014年	山形県立山辺高等学校 食物科 茨城県立水海道第二高等学校 家政科 愛知県立岩津高等学校 調理国際科
2015年	早稲田高等学校(山口県) 生活クリエイト フードデザインコース
2016年	高木学園女子高等学校(神奈川県) 家庭科 愛知県立安城高等学校 生活文化科
2017年	早稲田高等学校(山口県) 生活クリエイト フードデザインコース 大成女子高等学校(茨城県) 家政科 栃木県立矢板高等学校 栄養食物科 愛知県立安城高等学校 生活文化科

第5回豆乳レシピ甲子園について

日本豆乳協会では、「第5回豆乳レシピ甲子園」を実施します。2018年7月より、募集を開始し、10月12日には、審査結果を発表する予定です。7月には、本年度の募集要項を発表しますので、是非、ご応募ください。

豆乳マイスター誕生

2017年度も、豆乳資格検定を実施し、新たに、約120名の豆乳マイスター、豆乳マイスター“プロ”、そして豆乳マイスターS(高校生)が誕生しました。2013年から開始し、合計約500名の豆乳マイスター(プロ、S含む)資格に合格され、各地で活躍していただいている。2018年度も12月に実施する予定ですので、是非、受験してみてください。