

ソイミルク ニュース

Soymilk News

2018
vol.23



【特集】 豆乳で夏を乗り切る

豆乳美活部

紫外線対策は豆乳で体内ケア

食育の現場から

山形学院高校の取り組みを紹介

豆乳マイスター通信

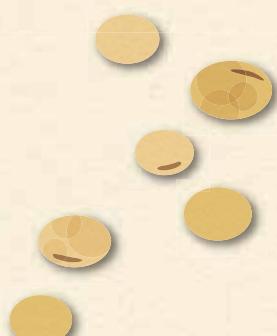
豆乳マイスターPROにインタビュー

SOYダディシェフのクッキング

豆乳冷やし担々うどん 豆乳の冷し中華

お知らせ Information

日本豆乳協会からのお知らせ



特集

豆乳で夏を乗り切る

暑い夏を元気に乗り切るために、今回の特集では、豆乳をフル活用し
夏バテを防ぐちょっとした“豆乳生活”を伝授します。

～これこそ自力で夏を乗り切る豆乳活用術！～

夏になると、食欲がなくなったり、暑さに負けて疲労を感じやすかったり
また、冷たいものを飲みすぎて、胃を冷やしてしまい、消化吸収機能が低下してしまうことがあります。
そんな季節だからこそ、疲労回復の強力なサポーターとして
日頃から、豆乳を飲んで、食べて、夏バテしにくい身体作りに挑戦しましょう。



豆乳は、畠の肉といわれる大豆からできており、植物性のタンパク質がとても豊富です。タンパク質といえば三大栄養素の一つで、私たちが生きるために大切なエネルギー源です。そのため、疲労回復への効果が期待できます。特に、体の疲れは筋肉がダメージを受けたために起こると言われていますので、ダメージの回復にはタンパク質の元であるアミノ酸の摂取が、必須なのです。豆乳を飲むことにより、大豆タンパク質からアミノ酸を摂ることができ、筋肉が受けたダメージの回復を早め、疲労の軽減につながります。そのほかにも、たんぱく質には免疫力を高めて風邪を引きにくくしたり、全身に酸素を送って貧血を予防したり、また、高血圧の予防にもおおいに効果が期待できます。さらには、低カロリー、低コレステロールなので美容にもぴったりです。



また、「ビタミンB1」が不足してしまうと、体内に取り込まれたブドウ糖をエネルギーに変えられなくなってしまい、ブドウ糖は疲労物質の乳酸に変わり、疲れがたまります。ビタミンB1は、汗や尿から出てしまうので、たくさん摂りたい栄養素の一つです。ビタミンB1を含む食品には、豆乳の主原料となる大豆をはじめ、豚肉、ゴマ、ホウレンソウなどがあります。こうした食材をふんだんに取り入れて、積極的に、疲労回復につなげましょう。

さらに、「マグネシウム」は、感情を安定させる効果がある栄養素です。特に、夏場は、汗をかくと「マグネシウム」も失われてしまうので、積極的に摂る努力をしましょう。「マグネシウム」は、豆乳をはじめ、ゴマやきなこに多く含まれています。黒ゴマやきなこを豆乳と一緒に摂ってみてはいかがでしょうか。



豆乳でダイエット!!

夏と言えば、ダイエットの季節です。夏らしいファッションで、ビーチやリゾートライフを満喫するために、ダイエットを考えている人も多いでしょう。豆乳の原料である大豆に含まれる「大豆サポニン」は、太らない腸をつくるのに有効だと言われています。最近「腸活」という言葉が盛んに使われていますが、腸は「第2の脳」とも呼ばれるほど重要な臓器の一つであり、実際に様々な働きをしています。腸の中には600～1000兆個ともいわれるほど、多くの細菌があるそうです。また、「大豆サポニン」には、小腸の「ひだ」をもとの大きさに返す作用があるため、脂肪の吸収を正常に戻します。さらに大豆に含まれる

「大豆タンパク」には脂質の代謝を促進し、体の体脂肪が燃焼されやすくするという働きもあります。さらに、豆乳の原料である大豆に含まれる「大豆レシチン」には、体内にある余分なコレステロールを排出するというダイエットしたい人にとっては嬉しい効果があります。くわえて、コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる効果もあります。そのほか、大豆ペプチドと呼ばれる複数のアミノ酸は、普通のアミノ酸より吸収がよく、基礎代謝をあげてくれるので、体脂肪の燃焼を促すなどの作用もあります。豆乳によるダイエットとは、これら大豆のもつ力を活用したダイエット法なのです。

無理なダイエットは、体を壊す原因になります。
まずは、朝・昼・晩の食事の「前」にコップ1杯程度の豆乳を飲み、少し満腹感を得て、食事の量を減らすのがオススメです。
それを1週間続けてみましょう。



豆乳美活部

紫外線対策は豆乳で体内ケア

いよいよ夏本番、紫外線も強烈な季節になってきました。紫外線でダメージを受けた肌を修復するのは、自分の免疫力、自然治癒力です。どんなに高価なUVクリームや美容液をつけたとしても、ジャンクフードや添加物の多い食生活をしていたり、十分な睡眠がとれていなければ意味がありません。まずは質の良い睡眠。そして、紫外線ダメージを修復・再生するための免疫力

を高める食生活が大切です。つまり、肌にとっては、体内からのケアもとても重要なのです。ビタミン、レシチン、サポニンが含まれている豆乳は、女性の美肌作りへの効果が期待されています。肌の健康を保つために有効な「美容ビタミン」といわれるビタミンB1、B2、B6がたっぷり含まれています。また、レシチンには細胞の働きを正常に保ち新陳代謝を活発にさせ、肌が生



まれ変わるリズムを正常にする作用があります。さらに、サポニンには抗酸化作用があり、肌の老化の原因となっている活性酸素を抑えることで、若々しい細胞を保ち紫外線や乾燥など様々なダメージから肌を守り、シミやそばかすなどの予防にもよいといわれています。お出かけ前の日焼け止めに一杯の豆乳を忘れず飲むよう心掛けましょう。



豆乳レシピクッキング

今回は、2017年第4回豆乳レシピ甲子園の作品の中から
夏にお勧めの豆乳レシピ2作品を紹介します。



豆乳冷やし担々うどん

兵庫県立社高等学校 藤原 遥さん 作

[材料] 1人分

豚ひき肉	100g	ごま油	大さじ2
ミニトマト	1個	塩、こしょう	各適量
オクラ	1個	豆板醤	小さじ1/2
ゆでうどん	1玉	中華風調味料ペースト	
無調整豆乳	500ml		大さじ1
おろしにんにく、おろししょうが			
	各小さじ1/2		



[作り方]

- ① フライパンにごま油大さじ1を熱し、ひき肉、にんにく、しょうがを入れて炒める。
肉の色が変わって水分がとんだら、塩、こしょうで調味する。バットなどに移し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ② 鍋にごま油大さじ1、豆板醤を入れて弱火にかけ、豆乳の1/3量、中華風調味料ペーストを加えてあたため、ペーストをとかす。
火を止めて残りの豆乳を加えさせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ オクラはゆでて小口切りにする。ミニトマトは半分に切る。うどんはゆでて氷水でしめ、水けをきる。
- ④ 器にうどんを盛って②のスープを注ぎ、①をのせ、オクラ、ミニトマトを散らす。



豆乳の冷し中華

広島県立世羅高等学校 生田 梨里花さん 作

[材料] 2人分

豚ひき肉	150g	みそ	大さじ1・1/2
なす	1個	酒	大さじ1
きゅうり	1本	砂糖	小さじ2
ねぎ	1/2本	しょうゆ	小さじ1
中華めん	2玉	かたくり粉	小さじ1/2
調製豆乳	200ml	鶏がらスープの素	小さじ2
サラダ油	大さじ1・1/3	しょうゆ	小さじ1/2



[作り方]

- ① なすは縦8等分(1cm厚さ程度)の薄切りにし、水にさらして水けをきる。きゅうりは長さを3等分程度に切ってせん切りにする。
ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、なすを両面焼いてとり出す。
- ③ 残りのサラダ油を足して熱し、ひき肉、ねぎを炒める。Aを加えてさっと煮詰め、かたくり粉を大さじ1の水でといて加え、とろみをつける。
- ④ ボウルにスープの素、同量の熱湯を入れてとかし、豆乳を少しづつ加えてまぜる。しょうゆを加えてまぜ合わせ、冷やす。
- ⑤ 中華めんはゆでて冷水でしめ、水けをきる。器に盛ってなす、きゅうり、③の肉みそをのせ、④のスープを注ぐ。

今回は、山形県にある山形学院高校をご紹介します。同校は、調理師免許の取得を目指しており、豆乳協会では、本年10月に豆乳食育移動教室を実施する予定です。

山形学院高校

創立108年の伝統と歴史のある山形学院高校。同校の調理科は、卒業と同時に、調理師免許の取得を目指す実践的なカリキュラムによる授業を展開しています。また、近隣幼稚園の献立つくりに協力したり、自らで育てた野菜を使った調理、紅花をはじめとする地域の伝統食材をつかった菓子作りなど、地域との連携を積極的に行っていきます。10月には、豆乳をはじめとする大豆に対する理解を深めていただくため、豆乳食育移動教室の開催を予定しています。



今回は、2015年に豆乳マイスター、そして2016年に豆乳マイスター「プロ」に合格された、森下奈緒子さんにご登場いただきます。

豆乳マイスター「プロ」
森下 奈緒子さん



Q: 簡単に自己紹介をお願いします

A: 「食べるることは全ての源」と考え、食に関する色々な事を学んでいます。特に介護食において噛みやすい、飲み込みやすい食事に取り組んでいます。また、小学校の体験学習のお手伝いをさせて頂き、食育活動にも参加しています。

Q: なぜ、豆乳資格検定を受験されたのですか？

A: もともと、豆腐マイスターとして活動していましたが、今度は豆腐の素となる豆乳の事を知りたくて豆乳資格検定を受けて、マイスターを取得しました。豆乳のことを更に詳しく学ぶ事で、ワークショップで豆乳の魅力を伝えたり、食育や介護食にも役立てたいと思い、「プロ」を受験しました。

Q: どのような時に豆乳マイスター「プロ」の資格を活かされておられますか？

A: 手作り豆腐教室で豆乳を絞る工程があるので、その時に栄養などについてお伝えしています。また、月に一度仲間と集まって豆乳や豆腐、大豆製品を活かしてお料理やお菓子作り、オリジナルレシピを考えています。

Q: あなたにとって豆乳とは？

A: 「冷蔵庫に常備されているもの」です。以前は豆乳が苦手でしたが、最近は色々なフレーバーがあって楽しみながら飲んでいます。豆腐を作ったり お料理に使うために無調整豆乳も常備していて、私の食生活には欠かせない存在です。

日本豆乳協会からのお知らせ

■ 第5回豆乳レシピ甲子園受付開始

2018年度のレシピ甲子園の受付を7月12日より開始します。今年度は新たに「豆乳×野菜部門」を設けました。是非、ご応募ください。

募集部門

1 標土料理部門	2 豆乳おかず部門	3 スイーツ・デザート部門	4 豆乳×野菜部門
豆乳を使った郷土料理、郷土の食材・素材を活用する	豆乳を使った様々なおかずレシピ	豆乳を使ったデザートのレシピ	豆乳と野菜を使ったレシピ

2018年度の新設部門

賞と賞品 最優秀賞 各部門1名(計4名) 賞状、日本豆乳協会加盟企業の豆乳1年分

優秀賞 各部門4名(計16名) 賞状、日本豆乳協会加盟企業の豆乳3ヶ月分

参加賞 団体応募の学校 参加生徒各自に豆乳を一本ずつ

審査

日本豆乳協会事務局、料理研究家等と厳正なる審査の上、決定。

一次審査(書類選考)を経て、最終選考を実施(料理研究家が、レシピに従って実際に調理する)

- [審査基準] ● 豆乳のおいしさを活かした料理レシピであること。
● 家庭で作りやすいよう、調理手順や調理時間が簡便であること。
● アイディアにオリジナリティがあること。

発表

日本豆乳協会のホームページ及び報道発表

応募方法

必要内容を記載の上、A4用紙2枚以内で、下記の豆乳レシピ甲子園事務局宛てにメールもしくは郵送にて送付。(FAXでの応募は不可)

【メール】vai@va-intl.co.jp 【郵送】〒107-0061 東京都港区北青山3-10-6 青山パークス4F 株式会社VAインターナショナル内「豆乳レシピ甲子園」事務局

お問い合わせ

株式会社VAインターナショナル内「豆乳レシピ甲子園」事務局

【TEL】03-3499-0018 【FAX】03-3499-0017

募集期間

2018年7月12日～9月12日 [応募締切] メール／9月12日 23:59まで 郵送／当日の消印有効

[応募規定]

- ・応募用紙や応募写真は返却しません。
- ・入賞、選定理由に関する問い合わせは、一切受け付けません。
- ・応募期間から外れた応募は一切受け付けません。
- ・入賞の有無と作品のネーミングを含めた一切の権利については、日本豆乳協会に帰属します。

■ ロゴが変わりました

日本豆乳協会では、7月より、ロゴマークを刷新しました。

