

## 今回のテーマは 豆乳

～栄養いっぱい！優れた豆乳パワー～

豆乳は大豆をすりつぶして搾ったものです。  
豆乳は、栄養バランスがとても良く、最近では、生活習慣病の  
予防や肥満対策等で注目をあびており、日々の健康維持に  
最適と好んで飲む人が増えています。



### 市販の豆乳製品の種類

#### 豆乳

大豆の自然な味を生かした無調整乳。大豆固形成分を8%以上含む。

#### 調整豆乳

糖分や塩分を加えて、飲みやすいように味を調整した豆乳。大豆固形成分を6%以上8%未満含む。

#### 豆乳飲料

コーヒーや紅茶、果汁を加えたジュース感覚の豆乳。大豆固形成分を2%以上6%未満含む。

### 豆乳の特徴

豆乳は植物性のたんぱく質が豊富に含まれています。  
現在、アメリカでは大豆たんぱく質が高く評価されていて、大豆たんぱく質の栄養価は、動物性たんぱく質と同等であると考えられています。

豆乳の栄養素で特に注目されているのが、イソフラボンです。イソフラボンの1日の摂取目安は50mgで、豆乳に換算するとコップ1杯分にあたります。

## 豆乳の効果

### コレステロールを減らす

豆乳のたんぱく質は植物性です。このたんぱく質そのものや、たんぱく質が分解されたペプチドには、コレステロール値を下げる効果があります。

また、コレステロール値を下げるばかりでなく、善玉コレステロールの割合が高くなる効果があることもわかっています。善玉コレステロールは、血管から余分なコレステロールを取り除く働きをします。



### 女性にお勧めのイソフラボン

なかなか他人には相談しにくいものですが、月経不順や生理痛に悩まされている女性はたくさんいるのではないのでしょうか。豆乳の成分には、この月経不順やひどい生理痛に効果があります。この他にも、ほてり、のぼせ、めまいなどの更年期障害を緩和する働きがあります。これは、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きを持つイソフラボンという成分が豆乳に含まれている為であり、更年期障害はエストロゲンの減少が原因のひとつといわれているので、豆乳を飲むことでその緩和が見込めるのです。

### 脳の活性化

高齢化社会といわれる今、身体健康はもちろん、脳も衰えることなく健康に過ごしたいものです。豆乳に含まれているレシチンは、脳の活性化、ボケ防止にも役立ちます。頭の老化防止には、脳の情報伝達を担う物質を不足させないことが大切です。豆乳はそれを補うことができるのです。

### 高血圧の予防

豆乳の原料である大豆の主役ともいえる成分が、大豆たんぱく質です。この大豆たんぱく質は、栄養価が高いだけでなく、高血圧の予防・改善にも効果があります。血管を丈夫にする働きがあるので、冠動脈性疾患の予防に役立ち、高血圧の心配を軽減することができます。その他に、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、ナトリウムを排泄させ、血圧を調節してくれます。血圧が高めで心配な人は、食事に豆乳を取り入れてみるのも良いでしょう。



### 美容やその他の効果

『美容ビタミン』といわれている「ビタミンB<sub>1</sub>」「ビタミンB<sub>2</sub>」「ビタミンB<sub>6</sub>」「ビタミンE」がたっぷり含まれています。ビタミンEは肌の健康を保つのに有効です。さらに、女性に不足しがちな鉄分は、なんと牛乳の10倍以上含まれており、ビフィズス菌の働きを活性化するオリゴ糖もたくさん含まれています。

# おすすめ 一品料理

## 簡単手作り豆腐

(エネルギー 48kcal 塩分 0g)

のど越しの良いまろやかな手作り豆腐が作れます。

材料	2人分
豆乳(よく冷えたもの)	1カップ
にがり	小さじ1/3

### 作り方

ボールに豆乳を入れ、にがりを加えて泡立でないように木べらで静かに混ぜ合わせる。  
 耐熱性の器に等分に入れてラップをする。  
 電子レンジ(500W)で約2分加熱し、表面がプクプクしたらレンジを止め、そのまま1~2分おいて蒸らす。  
 電子レンジから取り出し、器にもりつける。  
 豆乳の濃度やにがりの成分・濃度の違いによって、固まるまでの時間が多少異なります。電子レンジ加熱途中で一度とり出し、様子を見て時間を調節しましょう。

## 野菜たっぷり豆乳おやき

(エネルギー 289kcal 塩分1.7g)

食物繊維が豊富なヘルシー料理です。

材料	2人分
ひじき(乾燥)	小さじ2
しいたけ	1枚
小松菜	1株
大豆(水煮)	50g
小麦粉	1カップ
豆乳	1カップ
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま	少々
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	少々

### 作り方

ひじきは耐熱容器に水を入れてもどし、ふんわりとラップしてレンジで30秒加熱し、水気を切る。  
 しいたけは粗みじん切り、小松菜はゆでて刻む。  
 大豆は水気を切る。  
 小麦粉を豆乳で溶き、しょうゆ、ごま、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。  
 フライパンに油を熱し、を流し入れて両面焼く。

## 豆乳汁

(エネルギー 120kcal 塩分 1.7g)

口あたりまろやかな一品です。具はお好みで変えてみてください。

材料	2人分
豆乳	1カップ弱
味噌	20g
だし汁	150cc
豆腐	1/2丁
人参	30g
玉ねぎ	25g
しいたけ	2枚
ねぎ(刻んだもの)	適量

### 作り方

だし汁に、人参・玉ねぎを入れて煮る。  
 材料に火が通ったら、しいたけ・豆腐・豆乳を入れて、弱火で煮る。  
 沸騰する直前に味噌をとかし入れる。  
 器に盛りつけ、ねぎを飾る。



## 簡単ヘルシー豆乳ゼリー

(エネルギー 67kcal 塩分 0g)

ヨーグルトと豆乳でビフィズス菌の増殖作用が高まります。

材料	2人分	
豆乳	3/4カップ弱	
ヨーグルト	50g	
レモン汁	大さじ2	
ゼラチン	5g	
	砂糖	20g
	お湯	大さじ3
フルーツ(お好みで)	適量	

### 作り方

ゼラチンと砂糖をお湯でふやかしておく。  
 豆乳とヨーグルトをボールに入れて混ぜ合わせレモン汁を加える。  
 よく溶かした を加え、さらによく混ぜる。  
 軽くぬらした容器に をそそぎ、冷蔵庫で30~40分冷やす。お好みでフルーツなどトッピングする。

食通信前月号(No.90 平成16年4月号)に誤りが  
 ありました事をお知らせし、お詫び申し上げます。  
 誤 → 正  
 を見直してしまししょう を見直してみましよう

### お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)  
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
 当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、  
 広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。  
 <ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

栄養士 片岡、高畑、実広、田中、紙谷、矢田貝