

土屋薬局 にこにこ だより

豆乳

豆乳は大豆の組織を磨碎し、タンパク質や脂質等を一旦遊離させて繊維質を除いたものです。ヘルシーなイメージが強く某コーヒーショップでの“カフェラテ”を牛乳から豆乳に変えた“ソイラテ”は馴染みのものですね。今回は豆乳の魅力についてお送りします！



【豆乳の種類】豆乳の種類別表示で違いをチェック！

無調整豆乳 大豆固形8%以上
大豆だけを絞った濃度の高い豆乳。大豆と水以外は使用していない。添加物なし。

調製豆乳 大豆固形6%以上
砂糖・食塩・ビタミン類の他香料・植物油などを加え飲みやすい味や香りに加工。

豆乳飲料 大豆固形2~4%
調製豆乳にコーヒーやフルーツの味が付いたもの。豆乳の使用量は無調整の約半分。

【大豆タンパク質はなぜ良質?!】

タンパク質は体内でアミノ酸に分解され吸収されます。食物からしか摂れない「必須アミノ酸」をバランス良く含んでいるか否かで栄養価が決まります。植物性タンパク質は動物性タンパク質に比べ栄養価が低いのに、大豆タンパク質は動物性に近い構成を持つため良質です。また肉類はコレステロール上昇の原因になりやすいのに対し大豆たんぱく質はそれを下げる作用があります。さらに消化が悪い大豆の栄養成分を、消化吸収の良い状態に加工されたものが豆乳になります。

【豆乳の注目成分👀👀】

★大豆サポニン★ 苦味・えぐ味の原因物質ですが、腸内の絨毛を収縮させて糖質や脂肪の吸収を抑える働きや、抗酸化作用があります。

★大豆ペプチド★ 脂肪の燃焼を活発にし基礎代謝を高める働きがあります。また筋肉の疲労回復の他、脳の疲労・ストレス改善効果として注目されています。

★大豆レシチン★ リン脂質の一種。乳化作用で血管に付着したコレステロールを溶かし、動脈硬化を予防する働きがあります。また脳の神経伝達物質の合成にも欠かせないため認知症やアルツハイマー病の予防も期待されています。

★大豆イソフラボン★ アンチエイジング効果などで話題のイソフラボン。継続して豆乳を摂取するなら1日あたり200~400mlまでを目安にするとよいでしょう。イソフラボンの過剰摂取は有害性に働く可能性も指摘されています。サプリメントで摂取する場合は1日の使用量を守りましょう。

豆乳を買い置きして便利に使用♪

豆乳は開封しなければ常温で3か月程度、保存可能です。いざという時に消費期限の短い牛乳の代替えとして、グラタン・シチュー・ホットケーキなどに使用できます。冷蔵庫のスペースも取らずストックできて便利ですね。ただし、封を開けたら冷蔵庫に入れて2~3日を目安に使い切りましょう！

豆乳を使ったお手軽レシピ♪

<ふわとろ豆乳スープ> 酸味+辛味で代謝UP♪

1人前 140kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.1g 炭水化物 6.9g カリウム 336 mg
鉄 1.6 mg 亜鉛 0.9 mg マグネシウム 33 mg 大豆サポニン 30 mg レシチン 158 mg

材料 4人分 イソフラボン 21 mg 食物繊維 0.9 mg 塩分 1.2g

| | | | |
|--------|---------|-----------|------|
| ・無調整豆乳 | 300 cc | ・黒酢 | 大さじ1 |
| ・水 | 200 cc | ・豆板醤 | 小さじ1 |
| ・鶏挽肉 | 100 g | ・鶏ガラスープの素 | 小さじ3 |
| ・長ネギ | 50 g | ・片栗粉 | 小さじ2 |
| ・生姜 | ひとかけ | ・ゴマ油 | 小さじ2 |
| ・トマト | 中 1/2 個 | ・黒胡椒 | お好み |
| ・卵 | M1 個 | ・ラー油 | お好み |



作り方

- ① 長ネギ、生姜はみじん切りにし、トマトは湯剥きしてざく切りにする。
- ② 豆乳を鍋に入れて沸騰しない程度に温める。
- ③ 別の鍋に豆板醤とゴマ油を入れて火にかけ長ネギ、生姜のみじん切りを香りが出るまで弱火～中火で炒め、鶏挽肉を加えてさらに炒める。
- ④ 水と鶏ガラスープの素を入れて沸騰したら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を回し入れ、卵がふんわりとしたらトマトと②の豆乳を入れ、ふつふつとしたら黒酢を回し入れて、豆乳が凝固してきたら火を止める。
- ⑥ 器に注ぎ、長ネギの薬味（分量外）をのせ、黒胡椒・ラー油をお好みでかける。

★お酢を入れることで豆乳が凝固します。酸味と辛味はお好みで調整してください。

<豆乳プリン> 豆乳が苦手なお子様にも♪簡単おやつ☆

1個あたり 48kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.3g 炭水化物 6.8g カリウム 120 mg
鉄分 0.8 mg 亜鉛 0.2 mg マグネシウム 16 mg 大豆サポニン 25 mg レシチン 132 mg

材料 4個分 イソフラボン 17.5 mg

| | | | |
|------|------|-----------|--------|
| ・粉寒天 | 1 g | ・無調整豆乳 | 250 cc |
| ・砂糖 | 20 g | ・水 | 50 cc |
| | | ・バニラエッセンス | 少々 |

作り方

- ① 豆乳は常温にしておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ火にかける。木しゃもじなどで底からゆっくり混ぜながら温め、沸騰したら弱火で2分程加熱する。
- ③ ②に砂糖を加えよく溶かしたら豆乳を少しずつ混ぜ合わせる。
- ④ 火を止めてバニラエッセンスを振り入れる。
お好みの器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ⑤ 黒蜜・きなこをお好みでかけていただく。



★寒天の微妙な量で食感が変わってきます。分量を正確に量りましょう。

★②の工程で加熱時間が足りないと、寒天の性質上固まらないことがあります。

★黒蜜は同量の黒砂糖と水を加熱して溶かせば簡単にできます。レンジでもOK！