

豆乳健康読本

pdf版

豆乳をおいしく飲んで健康になろう



RX0012B

TWINBIRD

ご使用上のご注意

ツインバード工業株式会社は、この資料並びにコンテンツの著作権を有しています。

この資料並びにコンテンツは、著作権法等の法律で保護されており、お客様はこの資料並びにコンテンツに関し下記に記載されている条件でのみ利用することができます。

- 1 お客様は非営利目的に限り、ダウンロード、使用することができます。
- 2 お客様がダウンロード、使用するときは、この著作権表示及び使用条件を一緒に付す必要があります。
- 3 お客様は、この資料並びにコンテンツを改変したり、頒布、公衆送信、上映等に利用することはできません。

当社及び当社の関係会社は、お客様に対して、この資料並びにコンテンツに関する著作権、特許権、商標権、意匠権及びその他の知的財産権をライセンスするものではありません。ならびに資料並びにコンテンツの内容についてもいかなる保証をするものでもありません。

またこの資料並びにコンテンツ内に別の定めがある場合は、当該著作権表示、使用条件を厳守する必要があります。

このコンテンツはWeb上で使用を前提とし再編集を加えているため、必ずしも製品添付の取扱説明書とは同一ではありません。特にページ順は編集上、入れ替えている場合があります。

この資料並びにコンテンツに保証書は掲載しておりません。

この資料並びにコンテンツに記載されている内容は、それぞれの商品の発売時点のものであります。

デザイン、仕様等は商品改良のため予告なく変更する場合があります。

はじめに...

食生活が豊かになるにつれ、様々な食品が市場に出回るようになり、私たちは自分の好きなものをほぼ自由に手に入れることができるようになりました。

自分の健康にとって本当に良い食品を選ぶ目を養うことが大切な時代になったのではないのでしょうか。

この小書が皆様方の健康維持にいくらかでもお役に立てば幸いです。



INDEX 目次...

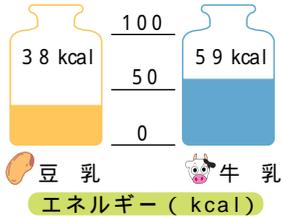
「畑のミルク」豆乳パワー.....	1 ~ 2
大豆と豆乳あれこれ.....	3
豆乳メニュー.....	4
豆腐の作りかた.....	5 ~ 6
おからメニュー.....	7
豆乳に関するQ&A.....	8



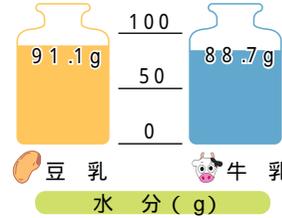
「畑のミルク」豆乳パワー

記載の成分は100gに含まれる成分の一例です。大豆の種類や産地など異なります。

豆乳は「畑のミルク」と呼ばれるほどタンパク質がたっぷり。その上、体の機能低下を防ぎ、健康増進に役立つ多くの成分が豊富に含まれています。しかも、植物生まれだからコレステロールの心配がない大変優れた飲み物です。牛乳アレルギーの原因と言われる乳糖も含んでいないので牛乳アレルギーの方にもお勧めです。



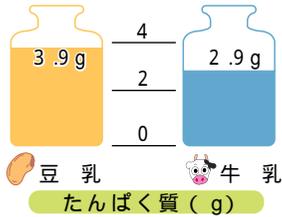
日本人平均1人1日当たりのエネルギー所容量 約2000 kcal



たんぱく質

たんぱく質は体を作ったり、エネルギー源として欠かせない成分です。豆乳は牛乳とならんで**タンパク質を多く含んだ食品**です。育ち盛りの子供はもちろん、肉を食べる機会の少ない高齢者にもお勧めです。

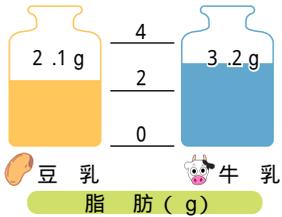
日本人平均1人1日当たりのたんぱく質所容量 約65 g



脂 肪

豆乳は牛乳に比べ**低脂肪**な上、コレステロール値を下げるといわれる不飽和脂肪酸が多く含まれています。その中には体の中で合成できない必須脂肪酸の一つである**リノール酸**も含まれています。

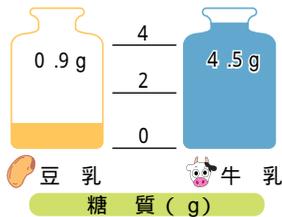
豆乳の脂質はリノール酸0.95 gを含みます。



糖 質

牛乳と比べ**糖分が少**ない上、含まれる糖分は体に良いとされる**オリゴ糖**(ラフィノースやスタキオース等)があり、腸内のビフィズス菌を増やしてくれます。

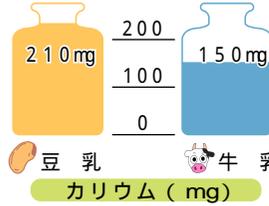
豆乳の脂質はオリゴ糖(ラフィノース0.05 gスタキオース0.34 g)を含みます。



カリウム

カリウムは塩分の害を防ぐ働きがあるとされています。

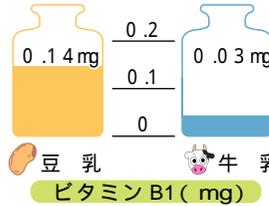
成人1人1日当たりのカリウム目標摂取量 約2~4 g



ビタミン B1

糖質の代謝に不可欠な栄養です。また、疲れや肌荒れをなくすような効果があるといわれています。

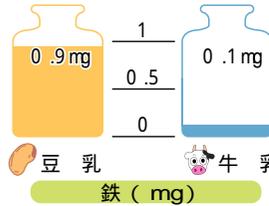
成人1人1日当たりのビタミンB1所容量 約0.8 mg



鉄

体に酸素を運ぶ赤血球を作るのに大事な成分で、牛乳にはほとんど含まれていません。

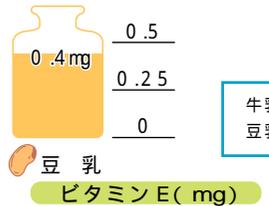
成人1人1日当たりの鉄所容量 約1.1 mg



ビタミン E

老化防止のビタミンと呼ばれたり、美肌を保つ美容効果があります。

成人1人1日当たりのビタミンE目標摂取量
男子約8 mg 女子約7 mg



牛乳の成分は科学技術庁資源調査会編「四訂日本食品標準成分表」より
豆乳の成分は新潟県環境衛生中央研究所調べ

注目させる微量成分

レシチン... 血中のコレステロールを減らし血管をきれいにする作用や、記憶力・集中力を高める作用があるとされています。

サポニン... いろいろな病気に効果が期待できるという研究発表がなされ、雑誌や書籍で、今、話題の成分です。

イソフラボン... カルシウムの働きを助け骨を強くするとされています。

大豆と豆乳あれこれ

大豆とその起源

大豆は東アジア特産のマメ科の一年草で、野生のツルマメを祖先にもつ栽培種です。マメ科植物は、根に付いた窒素を取り込む根粒バクテリアの力をかりて、たんぱく質に富んだ種子を作ります。大豆は夏から秋にかけて、小さな花をつけます。完熟前の若い大豆を枝付きのまま使うものが枝豆です。その起源については諸説あり、中国ではおよそ5000年前から栽培されていたと言われており、日本では縄文時代の遺跡から炭化した大豆が出土しています。豆腐や豆乳の発祥も中国と考えられますがあまりはっきりしていません。

大豆の種類

大豆には色々な品種があり、粒の色で分類されています。

黄大豆...国産大豆や輸入される大豆の多くがこの種類で、大粒は煮豆に、中粒は豆腐・豆乳・味噌に、小粒は納豆に用いられています。

色大豆...青豆と呼ばれきな粉や菓子に使われる青大豆と、黒豆と言われ煮豆などの料理に使われる黒大豆があります。

良い大豆の見分けかた

大豆を買うときは、色が冴えてツヤがあるか。張りがあって粒がそろっているか。皮がはがれていたり虫食いがあつたりしないか。という点を注意してみると良いです。中にはツヤを出すために油をぬっているものがあるので油臭くないか調べてみることも大切です。

中国の豆乳事情

日本で豆乳と言えばスーパーなどのパック売りが主流ですが、中国や台湾では作りたての熱々の豆乳がお店や屋台で売られています。ほとんど毎朝飲むと言う人が多く、油に揚げた長いパンを豆乳につけて食べる朝食の風景がよく見られます。中国人の元気の秘訣は豆乳であると言っても過言でないと言われるぐらい親しまれています。

豆乳メニュー

フルーツ豆乳



ビタミンたっぷりのフルーツ豆乳はお子さまにもおすすめです。

材料
豆乳(あらかじめ冷蔵庫で冷やしたもの)..... 適宜
バナナ、いちご等の果物..... 適宜
砂糖..... 適宜

作りかた
豆乳とお好みの果実、砂糖をミキサーに入れ、よく攪拌して出来上がり。

ココア豆乳



話題のポリフェノールやカテキンが手軽に摂れます。

材料
豆乳(あたたかいもの)..... 適宜
ココアパウダー..... 適宜
砂糖..... 適宜

作りかた
ココアパウダーを少量の湯で溶きます。
豆乳、砂糖をよく混ぜ合わせて出来上がり。
ココアのかわりに抹茶を加えると抹茶豆乳になります。

豆乳スープ(4人分)



材料
豆乳..... 700ml たまねぎ..... 1/2個
じゃがいも..... 3個 サラダ油..... 適宜
にんじん..... 1/2本 固形ブイヨン..... 2個
ブロッコリー..... 適宜 塩・こしょう..... 少々
ヤングコーン(缶詰)..... 適宜

作りかた
じゃがいも、にんじん、たまねぎは、皮をむき一口大に切ります。
ブロッコリーは、一口大に切り、下ゆでします。
深鍋を火にかけ、油を入れ、じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒めます。
たまねぎがしんなりしてきたら、野菜がひたるくらいの水を入れ、固形ブイヨンを加えます。
沸騰してきたらアクをていねいに取り除きます。
アクがなくなったら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。
豆乳、ブロッコリー、ヤングコーンを加え、しずかに煮立えます。
塩・こしょうで味をととのえて、出来上がり。

豆腐の作りかた...おぼろ豆腐

材 料 ...約半丁分の分量です。

豆 乳 700 ml
 粉末にがり 小さじ1
 液体にがりの場合は、大さじ1を入れてください。

にがりは健康食品店や百貨店などでお買い求めください。

作りかた

豆乳を70~75℃にします。
 (出来上がった豆乳は約80~95℃です。)

温度は必ず温度計ではかりましょう。
 温度が低いと固まりにくくなり、高いと固くなってしまいます。

ぬるま湯(約50~60℃)50ccとにがりを混ぜます。
 ぬるま湯で溶いたにがりを2~3回にわけて入れ、静かに混ぜます。

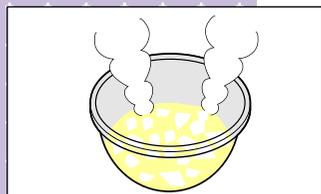
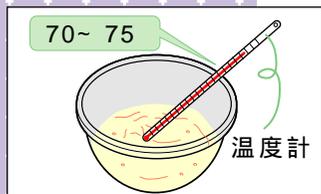
固まるまで10分程度、放置します。

黄色み帯びた澄んだ液体とふわふわとした白い固まりに分離します。この液体を「ゆ」と呼び、白い固まりが豆腐になります。

豆腐(白い固まり)をおたま等ですくい、器に盛り付けたら「おぼろ豆腐」の出来上がりです。
 お好みの薬味をのせてお召し上がりください。

穴のあいたおたまを利用すると豆腐だけを簡単にすくうことができます。おたまですくうかわりにザルなどでさっと「ゆ」(液体)をきったものが「ザル豆腐」です。

手作り豆腐は保存料を使っていませんので保存には適しません。
 できるだけお早めにお召し上がりください。
 新鮮な豆腐の美味しさは作ってから6~8時間程度までとされています。



豆腐の作りかた...木綿豆腐

作りかた

「おぼろ豆腐の作りかた」の ~ までを行います。
 型にガーゼを敷きます。次に豆腐(白い固まり)をおたまですくってガーゼの中に入れます。

ガーゼは型よりも少し大き目のものを用意し、型の形にそって丁寧にしいてください。

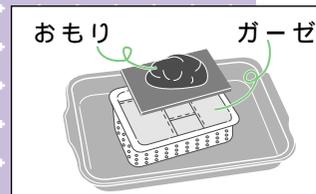
型の外にはみ出したガーゼで豆腐を包み込むようにおおい、ふたをします。重石をのせて10~20分程の時間をかけて余分な水分を取り除いていきます。

重石の重さによって、豆腐はかためになったり、やわらかめになったりします。
 適当な重石がないときは、コップに水を半分くらい入れて、転ばないようにのせてください。

水を張ったボールを用意します。重石を取り、ガーゼを開いて豆腐を崩れないように取り出して水にさらします。

水にさらすことで余分なにがりが抜け、苦みがとれます。

約1時間で出来上がりです。
 器に盛り付け、おこのみの薬味をのせてお召し上がりください。



豆腐型の作りかた

市販の豆腐容器やジュースなどの紙パックを用意します。
 (幅が広い方がガーゼが敷きやすく、形の綺麗な木綿豆腐が作れます。)
 千枚通しなどで2cmくらいの間隔で穴をあけてください。
 ガーゼを敷きますので穴は多少大きくなって問題はありません。
 市販の豆腐容器を用いる場合は同じ物をもう一つ用意し、ふた代わりにしてください。紙パックを利用する場合は、切り端を利用し、型よりも若干小さくなるように切ってください。大きいと、重石をのせても引っかかってしまうことがあります。



おからメニュー

卵の花 (4人分)



材料	
おから	200g
にんじん	50g
油揚げ	1/2枚
ごぼう	40g
菜花	適宜
油	少々
だし汁	1カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょう油	大さじ1
塩	少々

作りかた

にんじん、油揚げは細かく刻み、ごぼうはさがきにします。菜花は、塩ゆでし、長さ2cmくらいに切ります。鍋に油を入れて熱し、にんじん、油揚げ、ごぼうをさっと炒めます。に調味料A、だし汁を加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮含めます。汁気がなくなり始めたら、菜花を加え、さっと火を通します。

おからチャーハン (2人分)



材料	
おから	100g
冷やごはん	400g
長ねぎ	適宜
桜えび	適宜
卵	2個
しょう油	少々
塩・こしょう	少々
油	適宜

作りかた

長ねぎを細かく刻みます。卵は割り、おからを加え、よく混ぜます。フライパンをよく熱してから、油を入れます。おからを加えた卵を入れ、手早くかき混ぜます。半熟程度になったら、冷やごはんを加えてばらばらの状態になるまで炒めます。塩、こしょうで味をととのえ、長ねぎ、桜えびを加えます。最後に鍋はだからしょう油を入れて、さっと炒めて盛りつけます。

おからケーキ (4人分)



材料	
おから	100g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	3個
砂糖	60g
ケーキ用マーガリン	60g
シナモン	少々
バナナ	1本
レーズン	大さじ1~2

~ POINT ~

おからは、ばらばらになるまで、十分に水気を切ってください。水気を切らないと、ケーキが水っぽくなってしまいます。

作りかた

バナナは皮をむき、半分をフォーク等でつぶし、もう半分は一口大にちぎっておきます。薄力粉、ベーキングパウダーは、ふるいにかけて、卵は溶きほぐしておきます。ボールに砂糖とマーガリンを入れ、クリーム状になるまでよく混ぜます。に少しづつ卵を入れ、よく混ぜます。にほぐしたおから、バナナ、シナモンを入れ、さっくりと混ぜます。に薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、さっくりと混ぜます。パウンド型にマーガリンを薄くぬり、 を入れます。約170 のオーブンで約60~70分焼きます。竹串でさして何もついてこなければ、型からケーキを取り出し、皿に盛りつけて出来上がり。

豆乳に関する Q&A

市販の豆乳と味が違うのはなぜ？

豆乳の味や風味は素材となる大豆の種類や産地、利用する水によって変わってきます。市販の豆乳の中には成分を調整したり、飲みやすくするために味付けしたものがあります。味は豆乳の濃さでも異なってきます。

市販の大豆は大豆固形分8%以上のものを「豆乳」と呼び、それ未満は「調整豆乳」、「豆乳飲料」という順番で分類されています。

豆乳類のJAS(日本農林規格)による分類

豆乳	: 大豆固形分8%以上(大豆蛋白質換算3.8%以上)
調整豆乳	: 大豆固形分6%以上(大豆蛋白質換算3.0%以上)
豆乳飲料	: イ、果汁入り大豆固形分2%以上大豆蛋白質換算0.9%以上
	ロ、その他 大豆固形分4%以上大豆蛋白質換算1.8%以上

この豆乳メーカーは大豆固形分がおおよそ8%前後になるように作っています。あまり濃いものは飲みなれていないという方は自分の好みの濃さに薄めてください。大豆の種類や産地、水などをかえてみて、自分に合った豆乳を探してみるのも面白いのではないかと思います。

「ポストハ - ベスト」ってなに？

加工食品の材料となる大豆や麦などの穀物の多くは海外からの輸入に頼っています。このため、輸送の時間や倉庫での時間がどうしても必要になり、腐ったり、カビが生えたり、虫がついたりすることがあります。これを防ぐために収穫後に使う農薬をポストハ - ベスト農薬と呼び、輸入穀物はこうした問題を含んでいるものがあります。国内ではポストハ - ベスト農薬の使用が原則として禁止されていますのでこうした問題が少ないと言えます。手作り豆乳は大豆の産地を自分で選べる利点があります。