今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.143

豆　　乳

～豆乳をもっと知ろう～

「豆乳」についてどのような印象をお持ちでしょうか。私は「ヘルシーな飲み物」や「健康的」という言葉が頭をよぎります。少し前までは独特のにおいや味が苦手でしたが、現在は飲みやすさ、おいしさも加わって女性にも大人気です。いろいろな味（フレーバー）も増えて飽きることはありません。豆乳は乳状の性質から牛乳の代用のように思われがちですが、活用範囲も広がって健康飲料として注目を集めています。今回は、豆乳についてご紹介いたします。

★豆乳とは？

豆乳とは大豆から熱水等で成分を抽出し、食物繊維を除去して得られた乳状の飲料（大豆豆乳液）をいいます。

★豆乳の種類

日本農林規格で定義されている中に３つの分類があります。

■豆乳（無調整）：大豆固形分８％以上（大豆たんぱく質3.8%以上であること）
■調製豆乳：大豆固形分６％以上（大豆たんぱく質3.0%以上であること）
大豆豆乳液に油脂、砂糖、食塩等の調味料を加えた飲料で「調整豆乳液」といいます。
■豆乳飲料：調整豆乳液等に果実や野菜の搾汁などを加えた飲料。
大豆固形分２％以上（大豆たんぱく質1.8%以上であること）

＊大豆固形成分が多く含まれるほど、栄養価が高いと言えます。

以上のように豆乳ならすべて同じであるというわけではないので栄養補給、飲料として楽しむなど目的によって選び方が違ってくるかもしれません。目的に応じた豆乳を選ぶようにしましょう。

★豆乳と栄養

気になる栄養成分を一部抜粋、比較してみました。（右表）

表のように牛乳の場合は、カルシウムも豊富で吸収もよいのですが、カルシウムは牛乳に及びませんが豆乳には大豆イソフラボンが含まれると同時にコレステロールがないことで生活習慣病対策に、鉄や葉酸が多いことで貧血対策にも役立ちます。

その他、抗酸化作用のある「サポニン」、ビフィズス菌のエサになる「オリゴ糖」は整腸作用があり、からだでは作ることができないけれど必要不可欠なコレステロールの調整役「不飽和脂肪酸」も含まれています。

寒くなる季節、ホット豆乳から健康習慣をはじめてみませんか。

≪豆乳＆牛乳に含まれる主な栄養素（100cc中）≫

	豆乳	牛乳
エネルギー	46kcal	67kcal
たんぱく質	3.6ｇ	3.3ｇ
脂質	2.0ｇ	3.8ｇ
炭水化物	3.1ｇ	4.8ｇ
カルシウム	15mg	110mg
鉄	1.2mg	微量
葉酸	28μｇ	5μｇ
コレステロール	0mg	12mg

出典:文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」

新日本保険新聞で好評連載中！

豆乳で作るパングラタン

材　料　１食分

食パン４枚切り …… ２枚
玉ねぎ …… 40ｇ
小エビ …… 30ｇ
マッシュルーム …… １個
ピーマン …… 10ｇ
油 ……適量
小麦粉 ……小さじ１
豆乳 …… 40cc
塩コショウ ……少々
とろけるチーズ …… 15ｇ
ブラックペッパー …… お好みで少量
添え野菜 ……お好みで

作り方

①　２枚の食パンの耳部分を切り、１枚は中央を四角く切り抜く。中央を切り抜いていない食パンを土台に２枚重ねる。

②　野菜をみじん切りにして小エビと一緒に油で炒め、小麦粉を加えて炒め、豆乳をからめてホワイトソースを作る。塩コショウで味を調える。

＊少し加熱する程度で煮詰めすぎないようにしましょう。

③　①の食パンの切り抜き部分にホワイトソースを入れ、とろけるチーズをかけてオーブントースターで焼く。高さがあるのでパン部分が焦げやすいのでご注意ください。

④　焼き目がついたらブラックペッパー、お好みの野菜を添えて盛り付ける。