



# 豆乳の良いところ



豆乳とは、水に浸した大豆をすりつぶして水を加えて煮詰めて濾したものだ。タンパク質やイソフラボンを多く含んでいて、ヘルシーフード・健康飲料として世界中から注目されています。

☆豆乳の種類☆	精製方法	代表的な成分 (タンパク、サポニン、 イソフラボンなど)	飲みやすさ
無調整豆乳 (大豆固形分: 8%)	大豆と水のみ	含有量	飲みやすさ
調整豆乳 (大豆固形分: 6%)	無調整豆乳に砂糖、 塩、油を加えて調整		
豆乳飲料 (大豆固形分: 2%)	調整豆乳に砂糖、塩、 香料を入れ飲み易い ように調製		



# 豆乳の栄養成分

豆乳(調整)は、コップ 1 杯

豆乳に多く含まれる栄養素と、ダイエット効果の関係を見てみよう!

イソフラボン  
乳がん予防や骨粗しょう症の  
予防に役立ちます

※調整豆乳 200ml で 43mg、無調整豆乳 200ml で 55mg  
(1日の目安摂取量は 70~75mg)



大豆たんぱく  
・動物性タンパクに比べ低カロリー  
・コレステロール代謝調整に関与

※タンパク質必要摂取量：体重(kg)×1.2g/日

鉄  
鉄分を摂取することによって  
貧血予防になります

※調整豆乳、無調整豆乳 200ml で 2.4 mg、豆乳飲料  
200ml で 0.6mg

1日の鉄分の目安摂取量は成人男性：7.0~7.5mg、  
成人女性：月経なし→6.0~6.5mg、月経あり→10.5mg



オリゴ糖  
ビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となり  
腸内環境を整える









# 冷しゃぶの豆乳味噌だれ

1人分	
エネルギー	280kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	19.1g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	1.3g

## <材料 2人分>

豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	120g	} A
レタス	3枚	
ミニトマト	4個	
調整豆乳	100ml	
味噌	大さじ1	
すりごま	大さじ1・1/2	
めんつゆ（ストレート）	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ1/2	

## <作り方>

- ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは洗ってヘタをとって半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら弱火にし、豚肉を1枚ずつ広げて茹でる。
- ③ 火が通ったらすぐに取り出し、冷水にとり水気をとる。
- ④ ボールにAを入れ、混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑤ 皿に①のレタスを敷いてミニトマトを添える。レタスの上に茹でた豚肉を盛ってタレをかけたら出来上がり。

英語で「SOY MILK」と呼ばれる豆乳。文字通り、大豆のミルクとして牛乳アレルギーの方でも、牛乳の代わりにあらゆる料理に使える優秀食材です！

栄養成分としては、牛乳よりも鉄分やイソフラボンが豊富に含まれていることが特徴です。このイソフラボンは体内に入ると、女性ホルモン（エストロゲン）として作用するため、エストロゲンの減少によって起こる更年期障害の症状の軽減が期待出来ます。また、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

今回のレシピは、豆乳と味噌とで大豆製品を組み合わせているため、イソフラボンの効果をダブルで期待出来る一品となっています。