

肥満

と

食事

豆乳はずっと以前から、体に良い飲み物として、健康志向の方に飲まれています。豆乳は、大豆を水に浸して、やわらかくしてすりつぶし、さらに水を加えて煮詰めて作られます。大豆は、「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い食品です。豆乳は、栄養たっぷり的大豆を凝縮した飲みものです。

豆乳は、栄養バランスの偏りを防ぐだけでなく、ホルモンバランスを整えたり、動脈硬化の予防などの効果があります。また、脂肪や糖の吸収を抑えたり、脂肪の燃焼、食べ過ぎの防止、便秘解消などのダイエット効果もあります。

大豆のサポニン、ペプチド、タンパク質には、以下の作用があります。

●大豆サポニン

大豆サポニンは、腸のせん毛を縮小させて、糖や脂肪の吸収を抑える効果があります。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎの防止にも一役かっています。

●大豆ペプチド

大豆ペプチドは、脂肪の燃焼を活発にする効果があります。基礎代謝を高め、自然に脂肪の燃焼を高めます。

●大豆タンパク質

大豆タンパク質は、余分なコレステロールや脂質を吸着し、体外に排出する働きがあります。中性脂肪の値を下げる働きがあり、体脂肪の蓄積も抑えます。

豆乳には、「無調整豆乳」「調整豆乳」「豆乳飲料」の三種の種類があります。無調整豆乳は、大豆をしぼっただけの濃度の高い豆乳、調整豆乳は甘みを加えて飲みやすくしたものです。豆乳飲料は、果汁や人工添加物が加えられており、飲みやすくなっています。最も体に良いのは無調整豆乳ですが、飲みづらさがあります。まずは自分の好みで選び、慣れてきたら無調整豆乳を選ぶようにしましょう。

豆乳は一度にたくさん取り過ぎると、ホルモンバランスが崩れ、体に悪影響が出るといわれています。飲む場合は1日200ml程度にしましょう。

