

# アスパークだより

No.458 6月15日

発行 安達 南美

みなさんこんにちは!

今回のアスパークだよりは豆乳についてです!

豆乳には、素晴らしい効果が沢山あるのを知っていましたか?

どんな効果があるのか、ご紹介します。



## ①美肌効果!

豆乳は、ビタミンBが沢山含まれており、美肌効果に期待出来ます!

ニキビや乾燥肌に悩んでいる人にもおすすめです。

## ②ダイエット効果!?

豆乳には、余分な脂肪分を分解し、肥満防止になると言われています。デザートに入れてみたりまた、商品で豆乳のおからパウダーがあります。普段の料理に混ぜても美味しいと思います。

## ③便秘解消!?

豆乳には食物繊維が含まれています。この食物繊維は腸内の不要物を絡めとり、腸内を綺麗にしてくれると言われています。この働きで便秘解消につながるとも言われています。

## ④高血圧

血圧が上昇するのを抑える働きがあります。また、血液を綺麗にする働きもするので、血圧を下げる効果のもつながるとも言われています。

豆乳には、3種類あるのでご紹介したいと思います。

### ・豆乳飲料

スーパーなどで、様々な種類があると思います。野菜、フルーツ、など様々なものを入れた物で、大豆固形分4%以上で果汁が無いものまた、大豆固形分2%以上で果汁が入ってる物になります。初めて、飲む方におすすめです

### ・調整豆乳

砂糖、塩、香科などを加えたもので大豆固形分6%以上の物になります。甘味が、あり飲みやすくなっています。

### ・無調整豆乳

大豆と水だけなので、大豆特有の香りと味がダイレクトに感じます。

大豆固形分8%以上の物になるので、苦手な方は、お菓子作りや料理に活用するのがおすすめです。

### ・いつ飲むのがいいの？

・朝に、飲むのが効果的です。自律神経を整え、免疫力を高めることができます。

また、ダイエット中や、小腹がすいたときにもおすすめです。お菓子などを食べるより満足感を得るかと思います。

### ※ワンポイントアドバイス！！

豆乳には、血圧を抑えコレステロールを排出し動脈硬化や脳梗塞を予防してくる効果があります!ただし、高カロリーのため飲みすぎには、注意して下さい。1日あたり50mlから100ml程度で。

参照:美容や健康に効果的!豆乳の優れた効果と上手な飲み方