



豆乳 飲んでみませんか？

健康のために豆乳を飲みたいけれど、なじみがなくて始められない……。今回は、そんな方のためにさまざまな視点から豆乳について紹介します。(トロピ)

豆乳・調製豆乳・豆乳飲料の違い

豆乳の種類は、日本農林規格により大きく「(無調整)豆乳」「調製豆乳」「豆乳飲料」の3つに分けられています。その区分は大豆固形分(製品から水分を除いた残りの成分)がどれだけ含まれているかによります。

(無調整)豆乳

大豆固形分8%以上



特徴

- 食品添加物を使用していないため、豆の風味が強い。
- 料理やお菓子に使われるのは主にこの種類。

調製豆乳

大豆固形分6%以上



特徴

- 豆乳に少量の調味料などを加えて飲みやすくしたもの。
- 漢字は「調整」ではなく「調製」。

豆乳飲料

果汁入り：大豆固形分2%以上
果汁なし：大豆固形分4%以上



特徴

- コーヒー味や抹茶味などに調製して、さらに飲みやすくしたもの。
- 飲料内の豆乳の割合は調製豆乳の半分程度。



結局どの豆乳を飲めばいいの？

豆乳の豆臭さや、独特の後味が苦手という方には調製豆乳がおすすめ。無調整豆乳と比べて大豆タンパク質などの含有量は多少異なりますが、栄養価に大きな違いはありません。しかし、無調整豆乳に比べ食塩が多く含まれているため、塩分の過剰摂取に注意しましょう。

豆乳の効果

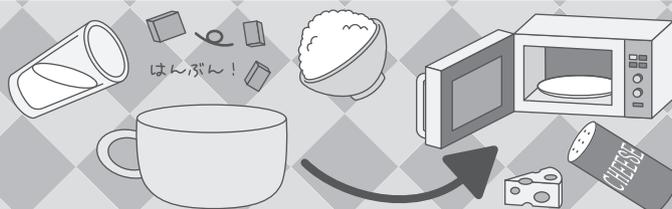
豆乳にはダイエット効果が！



豆乳に含まれる大豆タンパク質は、低カロリーで基礎代謝を活発にする機能があり、ダイエットの補助効果があると期待されています。また、満腹感を得やすいため、間食予防にもなります。

朝食に！ 豆乳リゾット

朝は忙しくて、朝食を抜いてしまいがち……。栄養価の高い豆乳を使った、時間のかからない簡単メニューを紹介します。



①豆乳100mL、ご飯100g、固形コンソメ1/2個を耐熱容器に入れます。

※お好みで粉チーズをかけてもおいしいですよ。

②500Wのレンジで1分半～2分温めて、できあがり！

はみだし
すてーじ

あたたため 弁当よりも この私
⇒レシート裏に 番号書いたよ

(農・2 モサ男)
(今の時代はLINEですかね；編)