

## 10月12日は「豆乳の日」 女子のキレイの味方「豆乳」との上手な付き合い方とは？

10月12日は「豆乳の日」。豆乳は女性のキレイの味方なんて話をよく聞きますが、なぜそんな風に言われるのかご存知ですか？どんな効果があるのか、もっと効果を出すためにはどうするべき・・・？なんて女性の美への探求は尽きないですね。せっかくだから、この機会に豆乳に含まれる栄養素について学んで、効果を実感してみたいかたがでしよう？

### ◆栄養素から学ぶ！女性に嬉しい「豆乳」の健康&美容効果

ABC HEALTH LABO 監修

#### ①ダイエットに効果的な植物性たんぱく質・大豆サポニン

カラダの構成成分として大切な働きを持つ「たんぱく質」。豆乳は「植物性たんぱく質」を多く含みます！牛乳や卵などに含まれる「動物性たんぱく質」に比べカロリーが低く、基礎代謝を活発にするので、ダイエットに効果ありだとか。さらに、小腸での脂肪吸収を抑制する効果のある「大豆サポニン」もたっぷり。心強いダブルサポートです。

★ポイント★ 運動後30分以内に摂取すると、傷ついた筋肉の修復をサポートするので筋力UP♪さらに代謝UP！

#### ②美肌に効果的な大豆イソフラボン・レシチン

皆さんもよくご存知の「大豆イソフラボン」は、女性をキレイに魅せてくれるホルモン「エストロゲン」の働きをサポートしてくれます。さらに、新陳代謝を活発にさせる「レシチン」により肌のターンオーバーを助け、美肌をキープできるといわれ、女性に嬉しい効果ばかり。

★ポイント★ ヨーグルトやバナナなどのオリゴ糖を含む食材を合わせて摂ることで吸収率がUP！

#### ③イライラ防止に効果的なビタミンB群

脳や神経のエネルギー源であるビタミンB群が、疲れたカラダを回復させて、イライラを和らげてくれるといわれています。

★ポイント★ パンや麺類などの糖質と合わせて摂ることで吸収率がUP！

★「豆乳」の栄養素についてもっと詳しく知りたい！という方は、[こちら](http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/labo_tounyu/)

[http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/labo\\_tounyu/](http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/labo_tounyu/)

### ◆ますます「キレイ」になりたい女子におすすめ、ABCクッキングスタジオのかんたんレシピ



#### 「豆乳の和風カルボナーラ」

生クリームではなく、豆乳を使うことでカロリーも抑えることができるのでおすすめです。

<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=2723>



#### 「かぼちゃと豆腐の豆乳ポタージュ」

豆腐と豆乳のダブル使いでイソフラボンをたっぷり摂れる1品です。かぼちゃのビタミンEプラスで女性におすすめ♪

<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=2591>

★もっと「豆乳レシピ」を知りたい！という方は「[レシピ](#)」ページへ

<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/>

#### ABC HEALTH LABO とは・・・

医療・美容・スポーツなどの分野において、ドクターや専門家の協力のもと、様々な目的を達成するために必要な「食」に関する情報は提供や医学的根拠に基づいたレシピ開発、セミナーの企画・運営などを実施。

#### ABC クッキングスタジオとは・・・

全国に130スタジオ、会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABC Cooking Studio」、子どものための食のスクール「abc kids」などを展開。2014年4月からは男性でも通えるようにサービスを拡大。料理をつくるだけでなくライフスタイルとして楽しむ、大人のためのコンセプトスタジオも拡大中。

本ニュースレターに関するお問い合わせはこちらまで

株式会社ABC Cooking Studio 事業創造部 広報担当：小野・吉永・坂尾

〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号

Email：[koho@abc-cooking.co.jp](mailto:koho@abc-cooking.co.jp) TEL：03-5220-2566 FAX：03-5220-2414