



献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の竜田揚げ	鯖 しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん 塩・こしょう 片栗粉 油
たたききゅうりの 梅和え	きゅうり もやし 梅肉 薄口しょうゆ 砂糖
ガリバタ炒め	じゃがいも エリンギ しめじ ウインナー 有塩バター にんにく コンソメ顆粒 こしょう
ほうれん草と 豆腐のすまし汁	ほうれん草 木綿豆腐 和風だし 薄口しょうゆ 塩
豆乳花	調整豆乳 アガー 砂糖 水 黒蜜



調製豆乳



について



豆乳のメリット

1. 消化吸収が緩やか

動物性たんぱく質と比べて、大豆たんぱく質は体内での消化吸収が緩やか。満腹感も得やすく腹持ちがよい。

2. 腸内環境を整え、便秘を改善

豆乳に含まれているオリゴ糖がビフィズ菌や乳酸菌のエサとなり、善玉菌を増殖させることで腸内環境を整える働きがある。さらに、マグネシウムの働きにより便をやわらかくして排便を促す効果があるため、便秘解消の効果が期待できる。

効果・効能

- 美肌効果
体内の活性酸素を除去し、肌の老化を予防。
- 貧血を予防する
100gあたり1.2mgの鉄分を含む。食生活のバランスを意識することで効果的に鉄分を摂取できる。
- ホルモンバランスを整える
月経痛や月経前症候群が軽くなったりする効果が期待できる。

摂取するタイミングと量

○タイミング

- ・食事前
- ・トレーニング後 など...

○摂取量

一日あたり200ml

※摂りすぎると肥満の原因に