

# おとうふ日和

おとうふは、どんな薬よりも勝るもの。

そのままよし、煮てもよし、焼いてもよし。本物の食はすぐそこにありました。

6月では、「しろはだ豆乳」について書きましたが、**豆乳の種類についての価値など含めて考えてみたいと思います。**豆乳はイソフラボンが多く、コレステロール低下、など数多くの成果があり、毎日飲むと効果があらわれると言われてしています。

固形分からの分類と栄養価値を考えた豆乳の二面があると思います。

## ●固形分からの分類

無調整豆乳 8%以上（なにも加えないいわば豆腐屋さんの豆乳）

調整豆乳 6%以上（油や、砂糖、塩などで飲みやすく調整したもの）

豆乳飲料 4～2%以上（果汁入りで飲みやすくしたもの）

**分類からは以上三種類ですが健康を考えて飲むとしたら無調整豆乳だと思しますので**

これらの造り方などの違いを考えていきます。

## ●飲んで細胞を造るエネルギー からの分類（本物は母乳と同じ効果と思います）

無調整豆乳でも土地の力、大豆、水、製法などにより価値が違ふと思しますので、勉強していきたくと思います。液体だから簡単に飲めるので若返り評価も高いようですので、本当に身体に良い物を選んで飲みたいと考えます。

- 1 昔のように**土地に力があり、**篤農家がこころをこめて栽培された大豆 か
- 2 **固定種（在来品種）**毎年自分で種をとって播いている大豆 か
- 3 **農薬、化学肥料を使わない栽培、**少なくとも特別栽培のもの（低農薬、低化学肥料） か
- 4 製造のしかた色々ありますが豆乳を造る時以外は日持ちを延ばすための**再加熱殺菌をしないこと、**加熱すると蛋白質が変化してしまいます、言い方を変えれば日持ちの短いもの か
- 5 製造のとき大豆に水を加え粉碎して豆乳になるわけですが、**粉碎するときに熱をできるだけ上げない製法、**（高速グラインダー2，000回転から石臼35低速回転） か
- 6 **水は湧水のように力があり、地球の生きたところのに入ったエネルギーの高い水** か  
いろいろ考えてみましたが手づくりやさんの「石臼挽き 豆乳 元気 12以上」  
「石臼製法 しろはだ豆乳 11以上」は、これにちかい豆乳になると思います。

『牛乳でも全国何軒もないですが、自然の牧草だけで熱殺菌をいっさいしない酪農家の人があります、飲んでみましたが何とも言えない飲みやすさ、身体によさそうな感じがすごくしました、事実大きな病を持っている人がのんでいます、知る人ぞ知る牛乳です。大自然のエネルギーはすごいと思いました。豆乳でもこれに近い豆乳を造りたい、近づいていると思いますが信念をもつのみです。頑張って造ります』

『自然のもつエネルギー、人が効率の為造った交配種（最近では遺伝子組み換えなど）、添加物、これらを使わない、本物こそが細胞をつくる原点となる素粒子段階での質量を上げ免疫力が上がる基礎となること考えれば、本物で元気になることをこころがけていきたいです。』

