



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

10月2日は日本豆腐協会が制定した豆腐の日となっています。

今回のほっとな情報は『豆腐』についてです。

豆腐とは…大豆から調整した豆乳を凝固剤(にがり等)でゲル状に固めたものです。使用する豆乳の濃度や製造工程の違いによって木綿豆腐、絹ごし豆腐などに分類されます。



## 豆腐の栄養素

**たんぱく質**：大豆に含まれるたんぱく質は血清

コレステロールを低下させる効果があります。

**大豆イソフラボン**：女性ホルモンと似た働きを

持ち、骨粗鬆症の予防や更年期障害、動脈硬化、

冷え性の予防、改善の効果が期待できます。

**カルシウム**：骨や歯をつくります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)
木綿豆腐	73	7.0	4.9	1.5	93
絹ごし豆腐	56	5.3	3.5	2.0	75

(100gあたり)

日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年

## 豆腐を使ったレシピ

### 〇きんぴら豆腐(2人分)

絹ごし豆腐…250g	A	砂糖・醤油…各大さじ1
ごぼう…75g		みりん…大さじ1/2
赤唐辛子(小口切り) …少々		サラダ油…大さじ1 塩…少々

①ごぼうはささがき、豆腐はペーパーで水気をきる。

②フライパンに油大さじ1/2をひいて赤唐辛子、

ごぼうを強火で炒め、Aを加え煮詰める。

③残りの油を足し、豆腐を加えへうなどで粗く崩しながら炒め合わせ、最後に塩で味をととのえる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
181	8.1	10.5	15.5	1.5

(1人あたり)

日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年

低エネルギーで栄養価が高いので肉や魚、卵と置き換えてみるなど、バランスよく組み合わせながら取り入れてみてください。

※病態により、食事制限のある方はご注意ください。