

# 食を楽しむ、考える。 vol. 25

「畑の肉」といわれている大豆。そのままでは消化吸収しにくい豊富な栄養を豆腐でしっかりいただきましょう。



調理例：いくら・青じそのせ冷奴

450 冷蔵 毎週企画 さとの雪食品

co-op コープきんさ 共同開発 国産大豆の  
べんりな木綿豆腐  
150g×2

原料：遺伝子組換えでない  
しっかりとした食感の小分け  
タイプのもめん豆腐です。  
(110kcal / 1個150g) 賞味期間：12日



1パックあたり  
50円

100円

# 豆腐



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、  
心理相談員。厚生労働大臣栄  
養改善事業功労賞他 受賞。  
現在、滋賀県を中心に開業医  
やデイサービスでの栄養指導、  
民間企業の食生活改善事業に  
あたる。管理栄養士グループ  
「シグナル」に所属。

## 豆腐はヘルシーで消化吸収に優れた食品です

大豆にたっぷり水を含ませてすりつぶし、できた呉汁を煮て濾したものが豆乳です。これに「にがり(凝固剤)」を加えて固めたものが「豆腐」です。そのまま固めると、くちあたりなめらかな「絹豆腐」に。重しをして水をきると、しっかりした「木綿豆腐」になります。木綿豆腐には絹豆腐の3倍(120mg / 100g)、牛乳やヨーグルトと同等のカルシウムが含まれています。

豆腐には、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質やコレステロールを低下させるリノール酸、カリウムなどが含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。また、腸の動きを整えて消化吸収を助ける大豆オリゴ糖、更年期障害や骨粗鬆症予防に効果のあるイソフラボン、脳の神経伝達物質の合成に必要なレシチンなどが含まれる、優れた健康食品です。