



特集 地域の自立
菅福元気邑

食べる元気源

元気邑の豆腐は、とてもおいしいと評判です。豆腐は、畑の肉と呼ばれている「大豆」を加工したもので、良質なタンパク質と脂質を豊富に含んでいます。栄養面でも優れている元気の源「豆腐」について紹介します。

畑の肉「大豆」が原料 「豆腐は体に良い」

豆腐は、古くから多くの人々が食べてきた食品の一つで、栄養面でもとても優れています。原料は「畑の肉」といわれる大豆。この大豆には、人の3大栄養素である内のタンパク質と脂質を豊富に含み、そのほかにもミネラルやビタミンなど健康を維持する栄養が各種含まれています。豆腐には、大豆の成分が失われずに移り、そのほとんど

が消化吸収されます。

また、木綿豆腐1丁(300グラムで計算)のタンパク質をほかの食品で摂取するとすれば、豚肉(ソーテ用1枚)124グラム、若鶏皮つきもも肉118グラム、卵なら3・5個分(119グラム)に相当することから、いかに豆腐が栄養面に優れているかがわかります。

多彩な健康機能

生活習慣病を防ぐ

豆腐には、タンパク質など

体の基礎的な栄養素だけでなく、脳卒中などの生活習慣病を防ぐ健康機能があるといわれています。

豊富に含まれている機能性成分のうち、イソフラボンには、女性ホルモンのバランスを整える働きがあり、乳がんや前立腺がん予防、のぼせ、ほてりなどの更年期症状の改善。大豆タンパク質などは、血液中のコレステロールや血圧を下げ、動脈硬化などに効果があると認められています。そのほか、記憶力を高めた

鳥取県日野総合事務所福祉保健局

主任栄養士 阿部暁子さん



豆腐は栄養に優れています

豆腐は和食の代表的な食品で、昔から食べ続けられています。栄養的にも優れていますので、毎日食べてほしい物の一つです。元気邑の豆腐は、地元の大豆を使っているの安心して食べられます。また、香りも良くとてもおいしいです。

り、老化防止、糖尿病予防などにも効果がある成分が含まれています。

食べて健康に

調理方法もいろいろ

豆腐は、昔から食品・食材として日本料理、中華料理をはじめ多くの料理として作られ、そのまま食べる「冷ややっこ」、味噌汁の具、炒める、

鍋で食べる「湯豆腐」、すり鉢ですって野菜と和える「白和え」など料理方法も様々。家庭料理から高級料理にも登場するなど、食材としても多くの料理に合います。

また、豆腐を作る際に「豆乳」を搾り取った残りの「おから」は、食物繊維が豊富で便通などに効果があります。「卵の花料理」や「ケーキ」などのお菓子としても作られています。

