



# 豆腐について



私たちにとって身近な食品である豆腐は、そのまま調味料をかけて食べられるほか、様々な料理に用いられています。豆腐は、たんぱく質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる食品としても注目されています。

## 豆腐の歴史

豆腐発祥の地は中国とされており、日本では奈良時代に、中国に渡った遣唐使の僧侶等によって伝えられたとされています。わが国で豆腐が造られたのは、奈良・平安時代からで、当初は、寺院の僧侶等の間で、次いで精進料理の普及等にもない貴族社会や武家社会に伝わりました。室町時代になって、ようやく全国的にもかなり浸透し、江戸時代には本格的に、庶民の食べ物として取り入れられるようになりました。

## 豆腐の製法と種類



水にひたしてやわらかくした大豆に、水を加えながらすりつぶしたものを「呉（ご）」といいます。豆腐はこの「呉」をこして豆乳にし、にがりなどの凝固材などで固めたものです。

### 木綿豆腐

豆乳ににがりを加えてある程度固めた凝固物を、あらかじめ木綿の布を敷いた箱型に流しこんで重しをし、水分を切りながら固めていきます。この箱型に敷いてある木綿の布目がそのままついたものが、木綿豆腐の特徴です。

### 絹ごし豆腐

豆乳自体を箱型に流し入れ、重しを置かずそこに凝固剤を入れて固めます。こうした製法のために、絹ごし豆腐の豆乳は木綿豆腐の場合よりも濃厚なものを使うのが特徴です。

## 豆腐の栄養

### たんぱく質

血液中のコレステロールを低下させ、さらにその成分の一つが**血圧上昇を抑制**するといわれています。

### リノール酸

動物性脂肪と違い、コレステロールをあまり含まないのに加え、血管に付着するコレステロールを除去する**善玉コレステロールを増やす**作用があるといわれています。



## イソフラボン

食物では大豆に最も多く含まれており、女性ホルモンと似た働きをします。具体的には骨粗鬆症の予防効果や、更年期障害で起こる高血圧・コレステロールの抑制、循環器疾患のリスク軽減効果などがあげられています。

また、乳がん、前立腺がん、胃がんの予防効果も期待されています。  
(一日の摂取量の目安としては成人で一日40mg、木綿豆腐ならば1/2丁程に含まれています。)



## オリゴ糖

豆腐を含む大豆製品には、オリゴ糖が多く含まれます。「糖」と言っても砂糖などとは違い、胃や小腸で分解されにくく、大腸で善玉菌のエサとなる成分です。腸内の善玉菌が増えることで腸内環境改善に繋がるとされています。

## サポニン

大豆に含まれるサポニンには、脂肪の蓄積を抑えることにより肥満を予防する効果があります。また、血中の悪玉(LDL)コレステロールを低下させたり、血流を改善し血管内に血栓ができにくくする働きがあります。

- ❗ 豆腐は健康の維持増進に役立つ成分が多く含まれていますが、食べ過ぎは肥満に繋がる可能性があります。毎日の食生活のバランスを考えて、上手に豆腐を取り入れることをおすすめします。また、たんぱく質を多く含む食品のため、腎臓に疾患をお持ちの方は、摂取量に注意が必要となりますので、栄養士にご相談ください。

## 豆腐とツナ缶のチャンプルー

### <材料 (2人分)>

木綿豆腐 (大) : 1丁 (約 350g)	ねぎ : 4~5本
ツナ缶詰 (ブロック・80g入り) : 1缶	削り節 : 1/2パック
もやし : 1袋 (約 200g)	ごま油 : 大さじ2 塩、こしょう : 少々
卵 : 2個	しょうゆ : 小さじ1~1と1/2

### <作り方>

- ① 豆腐は水きりをし、縦半分に切ってから、横に幅 1.5cm くらいに切る。ツナは缶汁をきる。器に卵を割りほぐし、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、豆腐を並べる。ときどき返ししながら、両面にこんがり焼き色がつくまで3分ほど焼いて取り出す。同じフライパンにごま油大さじ1を足し、ツナ、もやしを入れて炒め合わせる。もやしが生きたら豆腐を戻し入れて炒め合わせ、溶き卵を回し入れる。卵が固まってきたら、塩、こしょう各少々、しょうゆ小さじ1~1と1/2を加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、削り節、ねぎを散らす。