

日本を代表する健康食品

「豆腐」で元気に美しく

高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が成人病の予防や美肌づくりに役立ちます。



監修：日本豆腐協会 (Japan Tofu Association) <http://www.tofu-as.com/>
イラスト：服部新一郎

栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪には血液中のコレステロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など成人病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的といわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。そうしたときの体力回復にはタンパク質が役立ちます。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べ

るのではなく、あらかじめ湯通ししておくことがポイントです。

中国の古書に、「酒を飲み過ぎて体にまだらができたら、豆腐を熱して薄く切ったものを貼るように」と書かれています。江戸時代に日本で書かれた『本朝食鑑』でも、「豆腐は酒毒を解する」とされています。アルコールを分解する肝機能の弱まりを補うのに良質の豆腐のタンパク質が役立つのです。

女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はお勧めしたい食品です。

皮膚の細胞をつくっているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎる

考になりそうですね。

世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ、今や世界共通語といつてよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。当初は主に菜食主義者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まるとともに需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した『ザ・ブック・オブ・トーフ』という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加え、味に癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。

長生きの秘密は豆腐に

豆腐に含まれるタンパク質は、細胞の成長・維持や筋肉を動かすために必要な栄養素です。遺伝子・ホルモン・消化酵素・免疫などをつかさどる抗体は全てタンパク質でできています。つまりタンパク質は、私たちが生きていく上で必要不可欠な栄養素なのです。

豆腐にはその他にも、細胞が酸化されるのを防ぐサポニンのような抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化やがんの予防にも役立ちます。また豆腐に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

長寿で知られる沖縄県民が、どのような形でタンパク質を取っているのかを調べたところ、豆腐2、肉1、魚1の割合であることが分かりました。タンパク質以外に脂肪やコレステロールも多く含まれている肉よりも、豆腐から多くのタンパク質を摂取している沖縄県民の食生活は、私たちが健康な毎日を送るための参



豆腐が原料の食品にも注目!

栄養価の高い豆乳

大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病が気になる人や、牛乳を飲むとおなかゴロゴロする人でも安心して飲めます。JAS(日本農林規格)の規定では、大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳にコーヒーや果物、野菜などの味付けをした「豆乳飲料」もあります。



おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆から豆乳を搾った残りかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5gと、ゴボウの約2倍です。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の動きを促して便秘を軽減し、腸内の残留物を掃除してくれることから大腸がんの予防につながります。



Q & A

Q なぜ「1丁」と数えるの？

A かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

Q 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

A 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を出すときに一緒に捨ててしまってください。

Q 調理しても栄養成分は変わりませんか？

A 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残るのは木綿豆腐です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいとされています。