

## ～ 豆腐の栄養について ～

- ❖ 昔から豆腐は、これを精進料理として食していた僧侶や多く摂っていた地方に長寿者が多いことから長寿食ともいわれてきました。
- ❖ また、極めて高い良質タンパク食品であることが科学的にも立証され、栄養面で優れた食品といわれています。
- ❖ カロリーが少なく、水分が多い為満腹感が得られ、かつ栄養不足にならないという点で優れたダイエット食品にもなります。
- ❖ 肉食の多い欧米等でも豆腐に関心が高まり、今や「TOFU」は世界で通用する言葉となっています。
- ❖ 栄養的に優れているが消化のあまり良くない大豆の栄養成分を、消化吸収の良いように固めたのが豆腐といえます。  
そのため、一般の人はもちろん、病人・老人・離乳食にも適しています。
- ❖ 人の体の三大栄養素であるタンパク質・糖質（炭水化物）・脂質のうち、豆腐は特に良質なタンパク質と脂質に富んでいます。
- ❖ タンパク質は皮膚・内臓・筋肉・骨・血液などの細胞や組織を作っている他、酵素やホルモンなどの材料にもなるものです。豆腐のタンパク質は、含まれる量が多いうえ栄養価が高く良質であるという特質があります。
- ❖ 大豆＝豆腐のタンパク質は、必須アミノ酸構成の良い動物性タンパク質に近い構成の良質とされています。肉類は栄養価が高い反面、コレステロールの原因になりやすいのに対し、豆腐タンパクにはそれを下げる作用などの働きもあります。
- ❖ 大豆＝豆腐の脂質は、不飽和脂肪酸が8割以上を占め、うち必須脂肪酸であるリノール酸、リノレン酸の比率が高いのが特徴です。  
動物性脂質が飽和脂肪酸の比率が高くコレステロールを含むのに対し、不飽和脂肪酸はそれをあまり含まない為、成人病予防等体に良い脂質といわれています。
- ❖ 最近では、癌・高血圧・動脈硬化・心臓病・糖尿病あるいは成人病・肥満等の増加を背景に、これら病気の発症の抑制や回復、健康の維持に果たす食品の機能（機能性食品）が注目されています。
- ❖ 豆腐の原料はただ一つ大豆です。大豆は畑の肉といわれるように、良質なタンパク質や脂質の含有量が多い栄養価の高い食品ですが、ミネラル・ビタミンをはじめ、機能性食品としての成分が各種含まれていることが解明されています。  
豆腐はおからに残った部分以外の大豆の成分が殆ど移行しています。

### ○ タンパク質・リノール酸

血圧・コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぎ脳出血・心筋梗塞・狭心症等の予防に効果があるとされています。



○ レシチン

血管に付着したコレステロールを溶かし血流の流れを良くする、あるいは固まるのを防ぎ付着しないようにする働きがあり、そのため動脈硬化を防ぎ脳出血等の予防効果があります。またその働きにより、肝臓中の脂肪分が減るのでお酒を飲む人に多い脂肪肝の予防にも効果があります。

○ レシチン・コリン

食物と一緒に摂られたレシチンが腸内で分解されコリンとして独立、脳に運ばれ情報伝達物質に変わります。したがって記憶力や集中力を高め、物忘れなど脳の老化やボケ予防等に効果があります。

○ サボニン

脂肪の蓄積を防ぐ、血管に付着した脂肪を洗い流す、老化のもとになる脂肪酸の酸化を防ぐ、活性酸素の働きを抑制する、腸を刺激し便通をよくする、血栓を予防する、その他成人病や老化防止などに関係する効果が報告されています。

また、発がん抑制効果、エイズの発症抑制効果なども報告されており、今後の研究が期待されています。

○ 女性ホルモンに似たイソフラボノイド

骨粗鬆症の予防効果、女性ホルモンとの関連から乳がんや前立腺がんの予防効果更年期障害等で起こる高血圧・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。


○ オリゴ糖

ビフィズス菌を増やし、腸内の悪玉菌の増殖を抑える、腸の運動を活発にする、免疫力を向上させる、発がん物質を分解するなど、多くの有用な働きがあるといわれています。

○ カルシウム

骨や歯を作り、ストレスにも効果があるといわれています。

吸収に難点のあるカルシウムが、豆腐の良質なタンパクによって吸収が格段と促進されるといわれます。

 おからについて

- 大豆の皮や胚芽部分の食物繊維は、便通を良くし有害物質の腸内滞留を防ぎます。
- 高コレステロールや肥満の予防にも効果が指摘されています。
- タンパク質、脂質も含まれ、栄養面・機能食品としても優れています。

 高野豆腐について

- ダイオキシンの排出と肝臓への蓄積を抑制することが報告されています。
- コレステロールの吸収を阻害する働きがあります。
- 骨粗鬆症の予防に効果があります。
- 鉄分が多く含まれているので、妊娠中や授乳期の女性には特に摂取をお勧めします。
- 低カロリーで太りにくいタンパク質食品ですからダイエットに効果的です。
- タンパク質が豊富ですからやつれたり、体力が落ちて疲れたりしません。
- カルシウムも多いので骨がスカスカになることもガードできます。

