

豆腐

日本医療栄養センター所長

医学博士

管理栄養士 井上 正子

豆腐の種類

- 1 絹漉し豆腐
- 2 木綿豆腐

豆腐の健康効果

豆腐には、良質なタンパク質、大豆ペプチド、リノール酸、ビタミン B 群、ビタミン E、ビタミン K、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維、オリゴ糖などの健康成分が豊富な上に、

更に、**大豆イソフラボン**：心筋梗塞予防、ガン予防、骨強化

・**大豆サポニン**：脳疾患、肌荒れ、白内障予防

・**大豆レシチン**：血管の掃除、肥満予防

と健康効果に優れた成分が一杯詰まっている。

豆腐は、その栄養が 90%以上吸収しやすくなっている食品

豆腐は、量よりも毎日食べることを心がける。

なぜならば、大切な健康成分は体内に入ってたった 1 日しかもたないということが、外国の研究で判った。

- * イソフラボンは、摂取後の血中濃度は 24 時間以内に肝臓で代謝されてしまう。
- * 日本人の平均摂取量は、イソフラボン 18mg・・・豆腐 1/4 丁
- * 豆腐の効果を高め、たった豆腐 4 分の 1 丁で健康効果が期待できる豆腐料理

大豆イソフラボン摂取の目安

・摂取して欲しい目安量は、成人で **40mg/日** 豆腐(1/2 丁)

・平均摂取量は、**18mg/日** 豆腐(1/4 丁)

このため、1/4 丁でイソフラボンの目安量の 40mg 摂取する工夫が必要

春先に必要な豆腐の三大成分

1 大豆イソフラボン

心筋梗塞予防、ガン予防、骨強化に効果

イソフラボンは、作用は弱いですが、女性ホルモン様の働きをするポリフェノールの一種

注目情報：豆腐に含まれる大豆イソフラボンは、血圧を安定させ、血液をサラサラにして
心筋梗塞を予防する。(京都大学)

さらに、大豆イソフラボンの働きに関する研究結果：

身体を動かさない運動不足のような状態でも骨量の減少を抑える。(国立健康栄養研究)

胃がんの発生率を 40%抑える効果がある。(岐阜大学)

乳がんの発生を抑える。(自治医大)

大腸がんの発生を抑える。(2005 年米)

白血病の発生を抑える。(宮崎大学)

肝臓がんの増殖を抑制した。(東京農工大)

* 絹漉し豆腐より木綿豆腐の方が、心筋梗塞、ガン予防、骨強化効果が高い大豆イソフラボンを多く含んでいる。

・ 大豆イソフラボンとカルシウムの含有量の比較 (豆腐 100g 中)

	絹漉し	木綿
大豆イソフラボン量	38mg	40mg
カルシウム量	43mg	120mg

* 豆腐に含まれる大豆イソフラボンの効果を高め、より早く効かせるには、木綿豆腐は発酵させると良い。すると、1/4 丁で良い。 **漬もの**・・・吸収しやすい。
イソフラボンは、普通は糖がくっついているが、発酵させると糖が離れて吸収されやすくなる。

木綿豆腐の味噌漬け、木綿豆腐の梅酒付け、木綿豆腐のキムチ漬け

さらに、木綿豆腐の漬物には食べる前に軽く **カツオ節**を振ると、カルシウムが 20 倍摂れる。

* **木綿豆腐の味噌漬け**の作り方

味噌 150g に、ミリン大匙 3、砂糖大匙 2 を混ぜ、容器に半量を敷き、ガ - ゼを広げて豆腐をのせる。

上にもガ - ゼを掛け、残りの味噌をのせて冷蔵庫で 1 日漬けて完成。

* **木綿豆腐の梅酒漬け**の作り方

赤梅酢に 2 cm角に切った豆腐を入れて漬ける。

半日冷蔵して完成。

* **木綿豆腐のキムチ漬けの作り方**

豆腐と同量の白菜キムチに 2 時間漬け完成
(すべて木綿豆腐はよく水気を切ること、保存の目安は 3~4 日)

2 大豆サポニン

脳疾患、肌荒れ、白内障予防に効果

新情報：豆腐の“大豆サポニン”は、蓄積した老化を進める物質を除去し、脳疾患・肌荒れ・白内障を予防することが判った。

* **老化の原因を取り除くサポニンとは：**

老化するといろいろな症状が出てくる。(脳疾患、肌荒れ、白内障など)
これは、老化コラーゲンによるもので、これを取り除く働きをサポニンがしてくれる。

* 大豆サポニンを多く含むのは、**絹漉し豆腐**

絹漉し豆腐の大豆サポニンの効果を数十倍に増やすには、**穀物**と一緒に摂る。
大豆サポニンの活性酸素消去能力が高まる。

大豆サポニン→大豆サポニン-----→大豆サポニン

+穀物 穀物+ポリフェノール

* **お勧め料理**

絹漉し豆腐玄米ご飯、絹漉し豆腐そば・うどん、**絹漉し豆腐ぜんざい**
ぜんざいにもサポニンが入っているので、**ぜんざいが良い。**

* 脳疾患、肌荒れ、白内障予防に有効な、**絹漉し豆腐ぜんざい**の作り方

絹漉し豆腐は軽く塩を振り、重しをして水気を 30 分切る。食べやすい大きさに切ってぜんざいをかける。

豆腐は温めずに、常温で食べる。

3 大豆レシチン

血管の掃除や肥満予防に有効

注目情報：豆腐に含まれる“大豆レシチン”は、血管にこびりついた脂を落とし動脈硬化を予防する。 (杏林大学)

* **レシチンとは、リン脂質で、水にも脂にも溶ける、乳化剂的な働きをする。**

この性質によって、血管壁の脂を溶かす。

特に大豆レシチンは、血管にこびりついた脂をはがす能力が高い。

- * 豆腐の血管の脂除去効果を高めるには、**木綿豆腐と卵**を一緒に摂る。
卵のレシチンとの相乗効果がある。

- * 豆腐に卵を使った料理は、香辛料(**七味トウガラシ・サンショウ・コシユウ**)をかけて味付けすると効果的。レシチンは酸化されやすいので、香辛料をかけるが良い。

- * お勧め料理
豆腐と卵炒め、豆腐オムレツ、豆腐のお焼き

- * 血管の掃除・肥満予防に効果的な、**豆腐と卵料理**の作り方
 - ・ 豆腐と卵炒め
フライパンで卵を炒り、豆腐を崩しながら炒める。これに醤油、みりん、七味唐辛子で味付けする。

 - ・ 豆腐オムレツ
卵に豆腐と一緒に粉チ - ズ、刻んだタマネギ、ニンジンを入れて焼く。コシユウと塩で味付けする。

 - ・ 豆腐のお焼き
砕いた豆腐に小麦粉と卵白を混ぜ、ニンジン、シイタケを混ぜて焼き固める。
仕上げに醤油を塗り、サンショウを振る。