



手軽でおいしい豆腐の栄養

10月2日は「豆(10)腐(2)の日」です。栄養豊富な大豆からつくられる豆腐はたんぱく質、カルシウムなど様々な栄養素を含んでいます。又、豆腐は口当たりが柔らかく、消化しやすいため、様々な年代の方が食べやすい食品でもあります。今回は豆腐に含まれる栄養素とおいしい食べ方をご紹介します。



◆豆腐にはどんな栄養素が含まれている？

＜たんぱく質＞

筋肉や皮膚、臓器など体をつくる材料になるほか、体のエネルギーやホルモンの材料などとしても使われます。



たんぱく質は様々な食品に含まれ、食品毎にたんぱく質を構成するアミノ酸のバランスが異なります。体でつくることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれた“良質のたんぱく質”は体内で効率的に活用されます。

良質のたんぱく質は豆腐などの大豆製品のほか、肉、魚、卵などにも含まれています。

＜カルシウム＞

骨や歯に存在し、これらの組織を丈夫に保つほか、筋肉を動かすことやホルモン分泌などにも欠かせません。



乳製品や小魚などにも含まれています。

この他に鉄やカリウム、大豆イソフラボンなど様々な栄養素が含まれています。



◆木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いは？

木綿豆腐と絹ごし豆腐は、栄養素の量や作り方などに違いがあります。

●豆腐に含まれる栄養素(一部)

	木綿	絹ごし
エネルギー	72kcal	56kcal
たんぱく質	6.6g	4.9g
カリウム	140 mg	150 mg
カルシウム	86 mg	57 mg
マグネシウム	130 mg	55 mg
ビタミンB ₁	0.07 mg	0.1 mg

食品各100gあたり
日本食品標準成分表2015年版(七訂)から引用

木綿豆腐

木綿豆腐は、一度固めた豆乳を崩し、圧力をかけて水分を絞ったものです。水分を絞ることで栄養分が凝縮されるため、絹ごし豆腐に比べ、たんぱく質やカルシウムなどを多く含みます。

硬さがあり煮崩れしにくいいため、麻婆豆腐や鍋などに向いています。



絹ごし豆腐

絹ごし豆腐は濃い豆乳をそのまま固めたものです。水分を絞らないため、木綿豆腐に比べ水に溶けやすいカリウムやビタミンB₁を多く含みます。

口当たりがなめらかで、冷奴やサラダ、お吸い物などに向いています。



豆腐を冷凍して食べごたえアップ ◆揚げ焼き豆腐の野菜あんかけ◆

1人分 エネルギー:206kcal 塩分:1.3g

材料
2人分

木綿豆腐…2/3丁(200g)、にんじん…1/10本(10g)、えのき茸1/10株(10g)、にら…1/8束(10g)、植物油…大さじ1と小さじ2、片栗粉…大さじ1と1/2、めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1と1/2



作り方

- 豆腐を4等分に切り、キッチンペーパーで水気をとって1晩冷凍する。
- ①を電子レンジで解凍し、水気を絞って、表面に片栗粉をまぶす。フライパンで油大さじ1を熱し、豆腐の表面がきつね色になるまで焼く。
- にんじんは千切りにし、えのき茸とにらは5cm程度に切っておく。
- ②のフライパンを軽く洗い、油小さじ2を熱し、③を炒める。野菜に火が通ったら、水100mlとめんつゆを加えて味を調え、水溶き片栗粉少々(分量外)を加えてとろみをつける。
- ②の豆腐を皿に盛り、④の野菜あんをかけて完成。

調理時間
約20分

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

