



おべんとね!っ と

明けましておめでとございます。
おべんとね!っ と事務局です。

旧年中は本メルマガをご覧いただき誠にありがとうございました。
2020年も食と健康に関する情報を定期的にご紹介していきたいと思っておりますので、
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今月のテーマは、「豆腐」です。

汁物に煮物に、日本人にとっては定番食材の豆腐。ダイエットや健康に良いと聞きますが、実際に含まれている栄養素はどういったものなのでしょう。今回は、豆腐の様々な嬉しい栄養についてご紹介いたします。

豆腐の製法と種類

豆腐の原料は大豆です。そのまま炒ると、節分の豆になります。この大豆を煮て、おからと豆乳に分けた後、豆乳ににがりを加えて凝固させると、豆腐が出来上がります。豆腐の原材料欄で、“凝固剤”という、何だか危なそうな材料を見たことがある方もいるのではないのでしょうか。この凝固剤というのはにがりのことで、多くは海水から精製した塩化マグネシウムを指しています。（食品衛生法にて定められている成分ですので、安心して購入してくださいね。）
また、好みが分かれる木綿豆腐・絹豆腐ですが、これらは凝固の時点での製法の違いによるものです。木綿豆腐は、一旦凝固させたのち、崩して再度脱水・成形したものです。絹豆腐に比べて水分が少ないため、たんぱく質が多くなっています。絹豆腐は、木綿豆腐よりも濃い豆乳を使って凝固させたものです。水分が多く、木綿豆腐に比べると、低脂質・低カロリーな豆腐です。
ちなみに、卵豆腐やごま豆腐、沖縄名物のジーマミ豆腐なども広く販売されていますが、実は、これらは大豆を使っていない豆腐です。それぞれ、主な材料を片栗粉などで固めたものですが、豆腐のような食感であることから、このような名称になったのではないのでしょうか。

優秀なたんぱく質

大豆に多くの手間をかけて作られた豆腐ですが、古くから食されている分、栄養価も抜群です。昨今のダイエットブームでは、豆腐のたんぱく質含有量が取り沙汰されていますが、同時に、体内で効率よく代謝されるたんぱく質でもあります。
たんぱく質は、筋肉だけでなく、髪の毛や爪、そして血液などを作る元となります。体の根幹を作るものですので、どの年齢層にとっても重要な栄養素ですが、たんぱく質は、複数のアミノ酸から合成されています。このアミノ酸ですが、人間にとって必要なのは、20種類とされています。たった20種類のアミノ酸の組み合わせで、私たちの体を作り出していることには驚きですが、さらに、豆腐にはこのうち体内で作ることが出来ない、9種類のアミノ酸がすべて含まれています。体を作る栄養素の補給源として、豆腐は最適な食材であることが分かります。

たんぱく質、だけじゃない

また、豆腐にはイソフラボンが含まれています。この成分は、女性ホルモンであるエストロゲンに似た構造を持っていることから、植物性エストロゲンとも呼ばれています。エストロゲンは、女性が迎える更年期以降、分泌が少なくなるホルモンです。この分泌量の変化によって、ほてりやホットフラッシュなどの更年期障害が起こるとされています。豆腐に含まれるイソフラボンは、体内でエストロゲン様のはたらきをするため、こうした症状を緩和する効果が期待されています。

イソフラボンは、その他、過敏性腸症候群への効果もあるとされています。これは、お腹の痛みや不快感、お通じの異常があるものの、原因はストレスとされることが多い病気です。通勤電車や仕事中など、常日頃からお腹の調子が良くないな…という方は、イソフラボが含まれる、豆腐を取り入れてみるのも良いでしょう。（症状が続く場合には、医療機関を受診しましょう。）

そのまま食べても美味しい豆腐。「おべんとね！っと」のお弁当でも取り入れてみてくださいね。

【メールマガジンの配信停止について】
メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。
https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html

♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪
あなたのオフィスでステキなランチタイム
おべんとね！っと事務局
<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>
https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER
午前9時～12時、午後1時～5時（土日祝、年末年始休業）

♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪*:. 。 ☆...。 :.*・♪

* このメールは配信専用のアドレスで配信されています。
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。