

豆腐と健康

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのをきっかけに、現在では**TOFU**は世界で通用する言葉になっています。

豆腐の原料は大豆とにがり(凝固剤)です。大豆は、「畑の肉」といわれているように、良質のたんぱく質や脂質が多く含まれており栄養価の高い食品です。さらに、ミネラルやビタミンをはじめ機能性成分が各種含まれています。2017年に豆腐で初の機能性表示食品を発売しています。

機能性表示食品とは？ 健康の維持・増進が期待できる食品

豆腐の機能性に注目！



豆腐や大豆に含まれる機能性成分と効用

機能性成分	効用
たんぱく質 リノール酸	血圧、コレステロールを下げる
レシチン	動脈硬化を防ぎ、脂肪肝の予防に効果
レシチン コリン	記憶力アップ、脳の活性化に効果
サポニン	活性酸素を抑制し、生活習慣病予防に効果
イソフラボン	女性ホルモンと似た働きで骨粗鬆症予防に効果
トリプシンインヒビタ	糖尿病の治療や予防に期待
オリゴ糖	腸の善玉菌、ビフィズス菌を増やす
カルシウム	骨や歯、ストレスに効果
ビタミン類	美肌、肩こり、腰痛に効果