



# からだのごちそう

No.159  
令和2年2月号

## 今回のテーマ『豆腐』

豆腐は、大豆の搾り汁である豆乳をにがりなどの凝固剤で固めた大豆加工食品です。豆腐の発祥の地は中国と言われており、その後、日本に伝わったとされています。



### 木綿豆腐と絹ごし豆腐

#### 木綿豆腐

豆乳に凝固剤を加えて凝固させ、一度くずし、穴の開いた型箱に布を敷いて流し込み圧搾・成形した豆腐。しっかりとした食感と舌触りが特徴。

#### 絹ごし豆腐

木綿豆腐を造る時よりも濃い豆乳に凝固剤を加え、穴の開いてない型箱に布を敷かず、流し込み、圧搾せず成形した豆腐。きめ細かく、なめらかな舌触りが特徴。

### 豆腐の栄養・効能

#### ●良質なタンパク質・脂質

豆腐のタンパク質には血液中のコレステロールの低下作用、血圧上昇を抑制させる作用があるといわれています。豆腐の脂質に多く含まれるリノール酸は、不飽和脂肪酸と呼ばれ、善玉コレステロールを増やす作用があるといわれています。

#### ●レシチン

レシチンには血管に付着したコレステロールを溶かし血流を良くする作用。コレステロールが血管に付着しないようにする働きがあり、動脈硬化を予防する効果があります。

また、レシチンは脳の情報伝達に関わる神経細胞の重要な材料であり、脳の活性化にも効果があるといわれています。

#### ●イソフラボノイド

女性ホルモン（エストロゲン）と似た働きをし、植物エストロゲンとも呼ばれ、女性ホルモンの減少による更年期障害症状緩和や骨粗鬆症などの予防効果があるといわれています。

#### ●オリゴ糖

オリゴ糖はビフィズス菌のエサであり、体内のビフィズス菌を増やします。ビフィズス菌は腸内の悪玉菌の増殖の抑制や腸内運動を活発にする、免疫力の向上、発がん物質を分解するなどの働きがあるといわれています。

#### ●カルシウム

骨や歯をつくる重要な物質であり、豆腐に含まれる良質なたんぱく質によってカルシウムがより吸収されやすくなります。

## 豆腐ステーキ

#### 【材料(2人分)】

木綿豆腐…2/3丁(200g)  
しめじ…1/2パック(50g)  
万能ねぎ…2本  
小麦粉…適量  
塩コショウ…少々  
サラダ油…大さじ2  
みりん…小さじ1  
醤油…大さじ1

#### 【作り方】

- ①豆腐を横に4つに切る。切った豆腐をざるに乗せて5分程度おき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。しめじは石づきを落とし、万能ねぎは小口切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、しめじに塩コショウをふり、炒め、取り出す。
- ③再び熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、豆腐全体に小麦粉をまぶしつけ、両面を焼く。②のしめじをフライパンに戻し、みりんと醤油を加えからめる。
- ④お皿に盛り、最後に万能ねぎを上に乗らす。



## 豆腐生チョコ

#### 【材料】

絹ごし豆腐…1/4丁  
(75g)  
板チョコ…2枚(100g)  
ココアパウダー…適量

#### 【作り方】

- ①豆腐は上記の豆腐ステーキのように軽く水切りをし、ボウルに移し、ゴムベラで裏ごしをする。
- ②板チョコを細かく刻み、600Wで1分加熱する。取り出して混ぜ、溶けていないようだったら追加加熱をし、溶かす。
- ③②を裏ごしをした豆腐に加え、豆腐のだまがなくなるように、ゴムベラですりつぶしながらよく混ぜる。
- ④バットの上にクッキングシートを引き③を流し入れ、30分程度冷凍庫で冷やす。
- ⑤固まったら、お好みの大きさかたちで切りココアパウダーをまぶす。



2月といったら  
バレンタイン!!

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)  
株式会社ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:河野

