

# NEWS — LETTER

ISSUE  
36  
Sep.  
'24

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うご利用ください。



## 栄養新聞 2024.9月号

管理栄養士  
担当：平賀 千晴



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

# あなたはどっち派？ 木綿 VS 絹 - 「豆腐」

管理栄養士 平賀 千晴

社会人として働きはじめて半年が経ちました

9月になってもまだまだ暑い日が続きますね。  
油断せずに水分補給などの暑さ対策をしましょう！  
今回は、暑い時期にさらっと食べたい「豆腐」のお話です。

みなさんは木綿豆腐と絹豆腐のどちらがお好みでしょうか。

木綿豆腐は、豆乳ににがり(凝固剤)を加えて固めたものを一度崩してから、木綿布を敷いて圧力をかけて押し固めたものです。

一方、絹豆腐は、豆乳ににがり(凝固剤)を加えて、そのまま固めてつくります。

栄養素としては、木綿豆腐は作る過程でカリウムを含む水分を抜いているので、水を抜かない絹豆腐の方がより多くのカリウムを含んでいることになります。

一方で、水分を抜いて圧縮している分、他の栄養素(タンパク質やカルシウムなど)については木綿豆腐の方が多く含まれます。

豆腐は、高タンパク、低脂質に加えて、通年出回っている食材であるため手軽に手に入れることができ、また、木綿豆腐や絹豆腐だけでなく、焼き豆腐や凍り豆腐、厚揚げ、豆乳など色々な料理に使用できます。

この機会に様々な豆腐料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

以下、豆腐に豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

## 1. たんぱく質

たんぱく質は肉、魚、豆類、穀類などさまざまな食品に含まれていますが、摂取時にはその「質」が重要になります。

たんぱく質の栄養価の評価法として、「アミノ酸スコア」というものがあり、スコアの満点は100で、100に近ければ近いほど良質なたんぱく質とされています。

大豆のアミノ酸スコアは満点の100とされており、良質なたんぱく質が豊富に含まれていることから、大豆は「畑のお肉」とも言われています。

## 2. イソフラボン

イソフラボンは、大豆に多く含まれる成分です。

分子構造がヒトのエストロゲン(女性ホルモン)に似ているため、第二次性徴の発現や月経周期の調節などの重要な働きを担っています。また、更年期など、女性ホルモンの減少によって起こる諸症状に効果が期待され、具体的には、骨粗鬆症の予防効果、高血圧・コレステロールの抑制などがあげられています。

## 豆腐とほうれん草の ふわふわ焼き

### 【材料(2人分)】

- ・木綿豆腐 200g
- ・卵 1個
- ・ほうれん草 1束
- ・小麦粉 大さじ2
- ・溶けるチーズ 30g
- ・和風顆粒だし 6g
- ・ごま油 大さじ1

### 【作り方】

- ① キッチンペーパーで豆腐の水気をふく。(水切りは不要です)
- ② ほうれん草を下茹でし、2cm幅に切り水気を絞る。
- ③ ボウルに①②、卵、小麦粉、溶けるチーズ、和風顆粒だしを入れ、豆腐をつぶしながらよく混ぜ合わせる。
- ④ 温めたフライパンにごま油をひき、③を適量丸く広げ、両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 器に盛って完成！

