

11月3日は「高野豆腐の日」

～ 高野豆腐でおいしく健康に ～

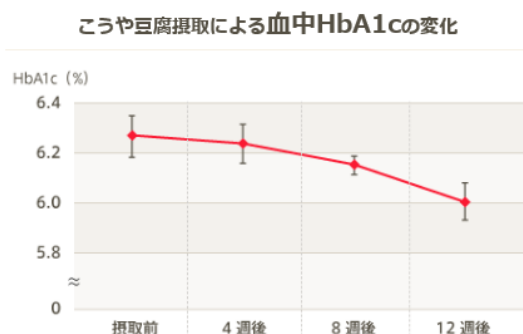
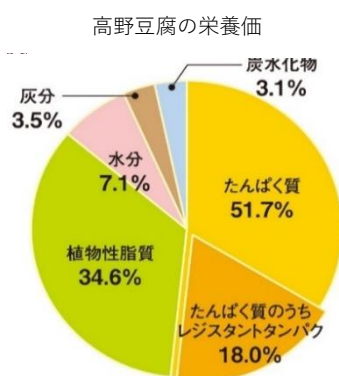
全国凍豆腐工業協同組合連合会（所在地：長野県、会長：木下 博隆）は、毎年11月3日を「高野豆腐の日」として記念日を制定いたしました。

凍り豆腐（高野豆腐）は和食の代表であり、“日本の食文化の伝承とそのすばらしさを再発見してほしい”、“おせち料理を食して家族で健康な新年を迎えていただきたい”、との考えから、「文化の日」であり、年内残り58日（コウヤ）である11月3日を記念日としました。

記念日制定に際し、NPO法人大阪ユネスコ協会、一般社団法人大阪北河内ユネスコ協会からもこの趣旨にご賛同いただいております。なお、一般社団法人日本記念日協会への記念日登録は完了しています。

～注目される高野豆腐の栄養と機能性～

- 高たんぱく低糖質食品です。（約半分が良質な植物性たんぱく質、うち約3割がレジスタントたんぱく質）
- 高野豆腐に含まれるレジスタントたんぱく質の働きにより、血中コレステロール低下や中性脂肪の上昇抑制、糖尿病予防・改善効果が期待されています。
- 美容や健康維持に必要な鉄分、カルシウムがたっぷり含まれています。
- 噛む力を促進し、老若男女の健康維持に役立ちます。
- 高野豆腐に含まれる栄養素により床ずれの治癒が早まるといった研究結果も出ています。
- 湯戻し不要で、電子レンジで簡単に調理できる商品が多く、おかずのもう一品に最適です。
- 乾物として保存性があり、災害時の備蓄、非常食としても活用できます。



（石黒ら、薬理と治療 44号 p1363～1366(2016)より抜粋）

（被験者 7名）

<お問合せ先>

全国凍豆腐工業協同組合連合会（こうや豆腐普及委員会） 担当：古畑洋一

TEL：026-227-6171

E-mail：koridofu@gray.plala.or.jp