

フレイル予防にも効果的

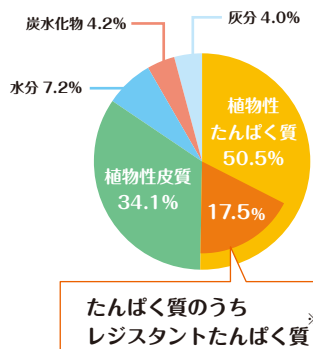
「畑の肉」と言われている大豆の成分を抽出・濃縮した高野豆腐は、豊富な栄養素を含んでいます。なかでも特筆すべき特長は、高野豆腐の半分が植物性たんぱく質だということ。

さらには美容や健康維持に必要なカルシウムや鉄分も豊富。糖質が少ない点も見逃せません。

また、昨今話題のフレイルを予防するためにはたんぱく質の摂取と口腔機能の維持が重要とされています。高野豆腐は高たんぱく質で、しっかりと咀嚼できるのでフレイル予防に効果的です。まさに高野豆腐は現代社会には欠かすことのできない、スーパー食材なのです。

※フレイルとは、加齢に伴い筋力や活力が衰えた心身の状態（虚弱）のことです。

高野豆腐の栄養素



日本食品標準成分表 2015より

100gあたり	
エネルギー	536g
たんぱく質	50.5g
脂質	34.1g
水分	7.2g
炭水化物	4.2g
灰分	4g
カルシウム	630mg
鉄分	7.5g

※Ishiguro and Murasawa, Jpn Pharmacol Ther, 44, 613-6 (2016) より、論文を元に新たに作図

さまざまなレシピを無理なく糖質カット

高野豆腐は穀物類やいも類などと比べて糖質の量が非常に少ない食材です。糖質とは、エネルギー源として私たちのからだに必要な栄養素のひとつですが、摂り過ぎることで糖尿病や肥満に繋がる恐れがあるとされています。お菓子やパンづくりのときに高野豆腐を小麦粉の代わりに使うと、無理なく糖質カットをサポート。肉などと合わせて使うこともできるので、アレンジ次第でさまざまなレシピに応用できます。

小麦粉・大豆との糖質量の違い

100gあたり	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム
小麦粉 (薄力粉)	8.3g	1.5g	73.3g	20mg
米国産大豆 (全粒・乾)	33.0g	21.7g	12.9g	230mg
高野豆腐	50.5g	34.1g	1.7g	630mg

日本食品標準成分表 2015より



粉末タイプはお菓子やパンづくりにもぴったり！