



第4回 こうや豆腐で考える  
「食」と「健康」フォーラム

長寿県・長野に学ぶ食卓  
～こうや豆腐のおいしい実力再発見～

超高齢化社会の日本。中でも長寿県と言われる長野県は伝統食材「こうや豆腐」の生産量が日本一でもあります。そんな長野県が長寿になった秘訣、「こうや豆腐」のおいしい実力を学びながら、笑顔のあふれる食卓をめざし、「食」と「健康」について考えていきます。



7月29日 @ 13:30～15:45 (13:00 開場)

プログラム

第1部 基調講演 (60分)

幸せで、健康で、長生きの秘訣  
～こうや豆腐の力～

講演 鎌田 實氏 (医師・作家)

第2部 パネルディスカッション (60分)

おいしく食べてあしたも笑おう！  
～こうや豆腐の魅力～

パネリスト 廣田 孝子氏 (京都光華女子大学健康学部健康栄養学教授)  
白井 操氏 (料理研究家)  
コーディネーター 鎌田 實氏

主催 こうや豆腐普及委員会 (長野県豆腐工業協同組合) / 共催 長野県 / 後援 NHK出版

「こうや豆腐 カンタンCOOKING」レシピ・白井 操

水で戻さなくてOK！  
こうや豆腐 ラクしておいしい裏ワザ  
こうや豆腐に直接豆腐めんつゆをかけるだけ！  
下味がしっかりつき、やわらかく切りやすくなって、一石二鳥です。



おなじみの材料だけでパワッと簡単。こうや豆腐のパワーをヘルシーな丼に！  
こうや豆腐の卵とじ丼

材料 (2人分)  
1 こうや豆腐は裏面に大きじ1ずつ豆腐めんつゆをかけ、5分間ほど置いてしっとりとしなませる。  
2 フライパンにサラダ油を熱し、し形に切ったたまねぎを炒める。しなりしたら一口大に切った豚肉も加え、色が変わったら水カップ1を加え、1を入れて2～3分間煮る。  
3 Aを加えてさらに2～3分間煮て、全体に味がなじんだら滑きほくした卵を全体に回し入れ、ふたをして半熟に火を通す。  
4 丼にご飯をよそい、3をのせて小松菜を添える。好みで粉山椒やも味唐辛子をふっても。



味や食感の違いが楽しいから揚げ。栄養もたっぷり！  
こうや豆腐と鶏肉のから揚げ

材料 (2人分)  
1 鶏肉は余分な脂と筋を除き、一口大に切り、Aで下味をつけしばらくおく。  
2 Bを合わせ、こうや豆腐の両面にかけ5分間ほど置き、6等分に切る。  
3 1と2にそれぞれかたくり粉を薄くまぶし、180℃の油でかりと揚げ、器に盛り、あればオレガノを添える。



こうや豆腐を粉にした粉豆腐なら、さらに手軽に！  
粉豆腐入り鶏そぼろ

材料 (つくりやすい分量)  
1 粉豆腐に豆腐めんつゆを加えて混ぜる。  
2 フライパンにごま油をまじませて鶏肉を炒め、水カップ1との粉豆腐を加えて鶏の中央で2～3分間煮る。大きな塊があれば、ヘラでつぶしながら煮る。  
3 Aとしょうがを加え、水分がほぼなくなるまで煮る。  
4 炒り卵、ゆでたいげんと共に2をご飯にのせて3色ごはんにして。



廣田 孝子氏 (京都光華女子大学健康学部健康栄養学教授)  
医学博士、管理栄養士、健康運動指導士、日本食糧総合学会、日本栄養・食糧学会、日本栄養食糧学会評議員、テレビ番組でも活躍。

「おいしく食べてあしたも笑おう！」  
～こうや豆腐の魅力～  
「こうや豆腐で、いままでと違って元気に過ごしたい」という声は、世界的にも日本はトップクラスの長寿国です。その秘訣は、主食である米や大豆製品をよく食べる低カロリー・脂肪の摂取量が少ない日本食にあります。とくに豆腐を乾燥させて「栄養素キープ」と凝縮された「こうや豆腐」をおすすめ！  
体をつくり、免疫機能を高めるタンパク質、骨粗鬆症や高血圧、大腸がんなどに予防効果が期待できるカルシウム、スタミナ増強の鉄、細胞合成促進の亜鉛、脳・神経を若く保つコリンとオメガ3脂肪酸などが含まれています。  
毎日の食卓に「こうや豆腐」を取り入れ、いつまでも若々しく元気に過ごしましょう。



白井 操氏 (料理研究家)  
京都府で成長し、健康にも配慮したレシピを広く発表。料理番組にも多数出演。兵庫県ひょうご「けい」担任委員。

レポートが広がる！  
こうや豆腐料理のコツ  
栄養価の高いこうや豆腐を手軽に食べられるのが「こうや豆腐の卵とじ丼」。カチカチのこうや豆腐に少量の豆腐めんつゆをかけるだけで自分でゆでられる手軽さを取り、下味もつきます。卵を切り替えると卵黄や玉ねぎなど、うまみもよく、ふんわりおいしく仕上がります。栄養バランスもパワフル！  
そばつゆを使う場合は、だしやみりんを少し、煮るとおいしい味になります。



「7月30日のスクリーン、もしくは広島県立広島スタジアムからライブ配信も実施を予定しています。録画配信も会場でも実施を受けました。

第4回 こうや豆腐で考える  
「食」と「健康」フォーラム  
長寿県・長野に学ぶ食卓  
～こうや豆腐のおいしい実力再発見～

超高齢化社会を迎え、「健康長寿」に関心が高まっています。そんな中、伝統食材であるこうや豆腐に秘められた力を学びながら、笑顔あふれる食卓をめざし、「食」と「健康」について考えるフォーラムが、7月29日(日)、大阪市内の松下IMPホールで開催されました。第1部は鎌田実さんの基調講演、第2部は廣田孝子さん、白井操さんをパネリストに迎えたパネルディスカッションに、約800名が参加しました。

第1部 基調講演  
「幸せで、健康で、長生きの秘訣」  
～こうや豆腐の力～

「健康長寿のための大切なのは、「貯金」と「資産」なタンパク質。」  
私は、約30年前、当時野郎の成長と健康づくりのアドバイザーを行う活動を始めた。住民たちの健康への意識変化もあり、今や長野県は男女ともに寿命から健康長寿の果実と生まれ変わりました。長野県は取り組んだのは、野菜の摂取量を増やしたり、大豆製品、そして「お豆腐」運動です。日本が長生きする理由は、1位が脳卒中、2位認知症、次に骨粗鬆症を含めた骨・関節の障害と続きます。運動によって筋肉を「貯金」することは、健康長寿への大なる一歩です。最近の研究によると、お豆腐は、その動物性たんぱく質のマイオカインという物質がさまざまな慢性炎症を抑え、免疫力を上げると、健康に大きく関与していることがわかってきました。慢性炎症とは、自覚症状はほとんどなく、がん、動脈硬化、アルツハイマー病などの病気の大きな一因です。マイオカインは若返りのホルモンとも呼ばれ、血管の低下、認知症予防うつ状態の改善にも効果があるとされている。この成分、マイオカインをつくるのは筋肉です。いい筋肉を貯蓄するには運動と質の高いタンパク質をしっかりとることが大切です。

幸せで健康な長生きを支える、  
こうや豆腐のおいしい実力。

タンパク質は、牛乳、卵、大豆、肉、魚からもとれますが、圧倒的に栄養バランスに優れているのが、こうや豆腐です。こうや豆腐は、レジスタントタンパクという物質が他の大豆製品より多く含み、腸菌や悪玉菌の増殖を抑え、中性脂肪の上昇を抑える働きも期待できるとわかってきました。昔を強くする大豆アミノ酸、ボンヤカルシウム、リンのほか、貧血になりやすく、鉄、新陳代謝に必要な亜鉛が豊富に含まれており、何より肉から感じるようなおいしさ、タンパク質は摂取する時間もお手軽で、運動の30分以内にとり効果的だといわれています。最近では、こうや豆腐を使った食文化が盛況で、若い人が離れず、健康意識の高い食卓に登場し、お子さまからお孫さん、おじいちゃんにまで受け継がれています。おじいちゃんに食べてほしいと思いませんか？ 笑顔あふれる食卓を囲みながら、楽しい健康づくりをすすめていきましょう。



鎌田 實氏 (医師・作家)

第1部の基調講演と第2部のパネルディスカッションのコーディネーターを務める。30代で医師、動物行動学の博士に就任。「食」とともに生きる健康を実現し、長野県の長寿日本一の実証に貢献。その傍ら医療支援や執筆活動、番組出演など多方面で活躍。ベストセラー「がんにならない」など。



第2部は、廣田氏、白井氏によるパネルディスカッション。会場に集まった約800名が「健康長寿」について熱心に耳を傾けた。

「こうや豆腐の卵とじ丼」など、こうや豆腐のレシピ3点がWEBサイト「みんなのきょうの料理」でご覧いただけます。  
https://www.kyounoyouri.jp  
提供 / こうや豆腐普及委員会 http://www.kouya-tofu.com/

第1部 基調講演 『幸せで、健康で、長生きの秘訣 ~こうや豆腐の力~』

【脳卒中多発地域で始めた健康づくりへの取り組み】 今日、幸せで健康に生きるためのお話をします...



医師・作家 鎌田 實氏

(かまた・みのる) 東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県・諏訪中央病院へ赴任し地域医療に携わる...

ちが地域をまわり、人々に生活習慣の改善や健康づくりのアドバイスを行う活動を始めてきました...

【日々の食生活から生活習慣をほんのちとちと変えてゆく】 人は一度身に付けた習慣を変えたいと思っても...

【生きていく喜び】 幸せで長生きの秘訣 地域包括ケアの考え方 こうした毎日の食生活へ...

【生きていく喜び】 幸せで長生きの秘訣 地域包括ケアの考え方 (続) 今、日本は2025年問題に直面しています...

第2部 パネルディスカッション 【こうや豆腐でおいしく健康に】



料理研究家 白井 操氏

【こうや豆腐をもっと身近な食材に】 日本人が世界一長寿である理由の一つは、食生活です...

30年ほど前、おせの本を出しました。当時はおせを作る人が多かったのですが...

【こうや豆腐で若々しく元気に】 日本人が世界一長寿である理由の一つは、食生活です...

【こうや豆腐をもっと身近な食材に】 (続) ラダに加えたり、スープやサラダに入れたり...



【こうや豆腐をもっと身近な食材に】 (続) 料理を作るというのは難しいかもしれませんが...

【家庭料理のすばらしさを見直したい】 近年ハバード大学から、家庭料理を食べ続けているだけで...

【こうや豆腐をもっと身近な食材に】 (続) ともや孫世代に豆の煮方を教えるとか...

【こうや豆腐をもっと身近な食材に】 (続) 特にこうや豆腐は、上質なたんぱく質に恵まれながら...





