

いつまでも健康とキレイを！

イラスト：小林裕美子

食べてかなえる「豆腐ビューティー」

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。



豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかりと補いたいとても

大切な栄養素です。
肉からもタンパク質は取れます。が、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかりと取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからには食物



豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。

豆腐を積極的に取つて健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1

糖質のエネルギー化を進め
体脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

ビタミンB2

脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

食事で取つた脂質はリバーゼという脂肪分解酵素によつて分解されエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のために脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

亜鉛・マグネシウム

新陳代謝と
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのにも必要です。

タンパク質

筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からでています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収されやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

カルシウム

丈夫な体のために
しっかりと取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとつて大切な栄養素です。

サポニン

中性脂肪の
蓄積を抑え

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

[作り方]

- カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- 蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩りよく並べる。豆腐は小皿に取つて蒸し籠に入れる。
- 強火の蒸氣で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かせます。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを教える教室を主宰。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物



[材料](2人分)

豆腐	1/2丁(または充填豆腐1パック)
✿綿・木綿どちらでも可。写真のように柔らかめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。	
マイタケ	1/2パック
カボチャ	100g
ナス	1本
〈おからみそだれ〉	
みそ	大さじ1と1/2
無調整豆乳	大さじ3
メープルシロップ(好みで)	小さじ1
おからパウダー	小さじ1~2

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要なタンパク質を手軽に取ることができます。タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからと一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。豆腐は生理時にも取りたい食材ですが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ちさせる働きがあります。生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸