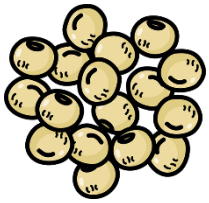
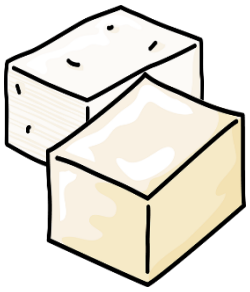
「豆腐の日」

令和元年１０月２日
北空知圏学校給食センター

10月2日が「豆腐の日」になった由来は 10＝とう、2＝ふ、という語呂合わせです。1993年に日本豆腐協会によって制定されました。ちなみに毎月12日も豆腐の日です。こちらも 1993年に制定されています。豆腐の日には「栄養満点な豆腐をさらに PR していく」という意味があるそうです。豆腐のよさをもっと知ってもらい、たくさんの方にもっと食べていただく。そんな思いがこめられています。



「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られる豆腐は、大豆の栄養素をそっくり引き継ぎながら、水分含有が高いため、やわらかく消化吸収に優れた食品です。水分含有は木綿豆腐86.8%、絹ごし豆腐89.4%と多く、豊富な水分は体液の生成を有効に働き、発熱時の水分補給にも適しているといわれています。

豆腐に含まれるさまざまな栄養素は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に働くことが証明され、肥満予防や美肌効果も高く、今や健康長寿の美容食として食されています。たんぱく質を豊富に含み、体細胞を健康に保つ上では欠かせない栄養素の１つです。イソフラボンは大豆胚芽に多く含まれ、カルシウムの吸収を助けてくれるので骨粗しょう症の予防にも効果的です。