

3月も桃の節句（ひなまつり）、ホワイトデー、春のお彼岸、春分の日と沢山の行事がありますね！今回はその中の1つ、ホワイトデーの「ホワイト＝白」とかけ、通年手に入りやすく価格変動の少ない食材…「豆腐」についての特集としてみました♪

栄養指導室 松田・深田・向・水戸川

あなたのタイプは？



種類豊富♪「豆腐」について

なめらかな食感が好み

料理への使いやすさを重視したい

賞味・消費期限が長い方がよい

エネルギーを摂りたい

木綿豆腐

特徴	キメがやや粗く、煮崩れしにくい＝幅広い料理に使いやすい。		
栄養成分 (100gあたり)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
	73	110	88

充てん豆腐

特徴	容器の中に水が入っていないタイプの豆腐。凝固後、さらに加熱凝固するので、衛生的であり、他の豆腐に比べて賞味・消費期限が比較的長い。		
栄養成分 (100gあたり)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
	56	200	83
その他	実はカリウムが木綿豆腐の約2倍!!		

絹豆腐

特徴	キメが細かく、ソフト感がある。		
栄養成分 (100gあたり)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
	56	150	68

厚揚げ

特徴	しっかり加熱しても煮崩れしにくい＝幅広い料理に使いやすい。		
栄養成分 (100gあたり)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
	143	120	150
その他	揚げている分、エネルギーが高い★		

豆腐は料理の主役にしましょう！

豆腐は脇役と思いがちですが…
実は主役になるんです！（主役＝メインのおかず）
→たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐）は**いずれか1種類をメインのおかずのみに**使うようにしましょう。
そうすることで自然とたんぱく質の摂り過ぎ防止に♪

1食の目安量はどれも100g（1/4丁）

