

「豆腐干の可能性～フレイル・サルコペニア予防にも豆腐干を」特設ページ開設のお知らせ

「フレイル・サルコペニア予防にも豆腐干を。」第一人者である医師に訊くその理由。

加工食品の開発・販売を行う株式会社 優食（本社：東京都江戸川区 代表：Yuen Gabby-Li 以下、優食）は、2023年7月3日に公式サイト（<https://yushoku.co.jp/>）内において「豆腐干の可能性～フレイル・サルコペニア予防にも豆腐干を」特設ページ（<https://yushoku.co.jp/knowledge/>）を開設しました。当ページでは、フレイル・サルコペニア予防の第一人者で、熊本リハビリテーション病院 サルコペニア・低栄養研究センター長 吉村 芳弘 医師の全面監修のもと、フレイル・サルコペニア予防に関する基礎的な知識と対策、その中でも「豆腐干」のフレイル・サルコペニア予防食材としての可能性を紹介させていただいております。また当ページ内にて、吉村医師がおすすめする豆腐干レシピTOP3も発表しておりますので、皆さまのお越しをお待ちしております。

当社は、「ひとに、地球に、やさしい食を。」を企業理念とし、豆腐干を日本から世界へ広め、環境負荷の低い植物由来の良質なたんぱく質を人々の食生活に定着させることで、持続可能な食の未来への貢献を目指しています。

■吉村 芳弘 医師のご紹介

吉村 芳弘（ヨシムラ ヨシヒロ）

医師・医学博士

1975年 熊本県生まれ

熊本リハビリテーション病院サルコペニア・低栄養研究

センター長、リハビリテーション科副部長、栄養管理部部長、

NSTチェアマン

新潟医療福祉大学臨床教授、東京女子医科大学非常勤講師



【近著】

「80歳の壁」を超える食事術（幻冬舎新書）

百寿で元気な食べもの事典 70歳からはこれを食べる！（新星出版社）

最新知識フレイルサルコペニア（日総研出版）

■フレイル・サルコペニアとは？

フレイル（Frailty）とは、身体機能や認知機能、栄養状態、心理社会的な側面などの多面的な要素によ

って定義される、高齢者の脆弱性を示す状態です。フレイルは、高齢者の健康状態や病気のリスク、認知機能の低下、機能障害、入院や施設入所などの不利な結果と関連があります。

サルコペニア（Sarcopenia）とは、筋肉量や筋力の低下により身体機能が低下する状態を指します。

※HPより一部抜粋、詳しくは特設ページ (<https://yushoku.co.jp/knowledge/>) をご覧ください。

■「豆腐干」について

豆腐干とは、単に豆腐を干したのではなく、豆腐に圧力をかけて水分を抜き、軽く乾燥させた食材です。中華圏では豆腐干を細切りにしたものが「豆腐干絲」として、古くからとして広く親しまれ、和えものなどの副菜から、炒めもの・煮ものなどの主菜まで幅広く活用されてきました。近年日本では、低糖質・高たんぱく質・グルテンフリーといった優れた栄養特性が脚光を浴び、そのくせの少なさ・アレンジのしやすさから、和洋中様々な料理へと活用の幅が広がっています。

■優食™の「豆腐干」の栄養成分（100gあたり）

エネルギー : 214kcal

たんぱく質 : **23.0g**

脂質 : 12.5g

炭水化物 : 2.8g

糖質 : **1.8g**

食物繊維 : 1.0g

食塩相当量 : 8.3mg

※（一財）日本食品分析センター調べ ※サンプル品分析による推定値

■「第8回 介護食品・スマイルケア食コンクール 金賞受賞商品 ※1

「健康維持上栄養補給が必要な人向けの食品部門」

金賞 「豆腐干の卵あんかけ」

豆腐干と卵あんかけを合わせたシンプルな一品です。

ヘルシーで消化も良く、優しい味つけのため、健康志向の方や、胃腸が疲れている方々にも美味しく召し上がっていただけます。また、噛み応えがあるため、満足感が高く、お弁当や定食の副菜にぴったりです。

※1：受賞は製造委託先の栗木食品株式会社

■株式会社 優食 会社概要

商号 : 株式会社 優食

所在地 : 〒132-0024東京都江戸川区一之江七丁目35-22 一富ビル5階

HP : <https://yushoku.co.jp/>

電話 : 03-5662-2555 FAX : 03-5662-3898

メール : info@yushoku.co.jp 代表者 : Yuen Gabby-Li