

STEP 大豆の魅力

毎年10月2日は「豆（10）腐（2）の日」
日本の食文化に深く根付いた豆腐は、安価で栄養豊富でヘルシー。
豆腐をはじめとした大豆製品を日々の食生活に取り入れて、
健康的な体づくりを目指しましょう！

✓大豆に含まれる栄養

食物繊維

便通をスムーズにしたり、
食後の血糖値の上昇を緩
やかにするなどの効果が
あるとされている。

オリゴ糖

腸内で善玉菌を増やす働き
がある。大豆オリゴ糖は砂
糖の70%ほどの甘みを持ち、
カロリーは半分ほどである。

ミネラル

カルシウム・マグネシウ
ム・カリウム・鉄・亜
鉛・などさまざまなミネ
ラルが多く含まれている。

大豆イソフラボン

植物由来のポリフェノール
の一種で、体内で女性
ホルモンに似た良い働き
をする。

ビタミン

食べたものを体内でエネ
ルギーに換えるために必
要なビタミンB群を豊富
に含んでいる。

サポニン

マメ科の植物に多く含ま
れ、抗酸化作用・免疫力
向上・肥満予防などの効
果があるとされている。

✓大豆の魅力 大豆製品

大豆の魅力は、その加工食品の多様さです。
毎日の食生活に大豆製品を気軽に取り入れてみませんか？

食事のおかずとして



豆腐



高野豆腐



厚揚げ



油揚げ

ご飯のお供として



納豆

料理の味付けとして



しょうゆ



みそ

そのままでもOK！ 料理のアレンジとして



水煮大豆



豆乳

おやつやトッピングとして



煎り豆



きな粉

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年10月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

STEP 大豆の魅力

毎年10月2日は「豆（10）腐（2）の日」
日本の食文化に深く根付いた豆腐は、安価で栄養豊富でヘルシー。
豆腐をはじめとした大豆製品を日々の食生活に取り入れて、
健康的な体づくりを目指しましょう！

✓大豆に含まれる栄養

食物繊維

便通をスムーズにしたり、
食後の血糖値の上昇を緩
やかにするなどの効果が
あるとされている。

オリゴ糖

腸内で善玉菌を増やす働き
がある。大豆オリゴ糖は砂
糖の70%ほどの甘みを持ち、
カロリーは半分ほどである。

ミネラル

カルシウム・マグネシウ
ム・カリウム・鉄・亜
鉛・などさまざまなミネ
ラルが多く含まれている。

大豆イソフラボン

植物由来のポリフェノール
の一種で、体内で女性
ホルモンに似た良い働き
をする。

ビタミン

食べたものを体内でエネ
ルギーに換えるために必
要なビタミンB群を豊富
に含んでいる。

サポニン

マメ科の植物に多く含ま
れ、抗酸化作用・免疫力
向上・肥満予防などの効
果があるとされている。

✓大豆の魅力 大豆製品

大豆の魅力は、その加工食品の多様さです。
毎日の食生活に大豆製品を気軽に取り入れてみませんか？

食事のおかずとして



豆腐



高野豆腐



厚揚げ



油揚げ

ご飯のお供として



納豆

料理の味付けとして



しょうゆ



みそ

そのままでもOK！ 料理のアレンジとして



水煮大豆



豆乳

おやつやトッピングとして



煎り豆



きな粉

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年10月1日

発行：トモグループ管理栄養士会