

# 栄養だより おからについて

2022.11月号

※画像掲載許可取得済



## おからとは？

豆腐を製造する過程でできる豆乳を絞った“残りかす”。  
その中でも生おからと水分をとばした乾燥おからがあります。

## おからの特徴

生おから

乾燥おから

### ①糖質の含有量が少ない

糖質の量を気にしている方にもおすすめ！  
クッキーの1枚当たりの糖質は**5.5g**。



### ②食物繊維が多い

便の量を増やし、腸を刺激する

### ③骨粗鬆症の予防効果がある

おからに含まれているイソフラボン  
は骨の中のカルシウムを  
溶け出さないようにする働きがある



### ④中性脂肪やコレステロール値を下げる効果がある

おからに含まれている**大豆サポニン**は抗酸化作用があり、  
悪玉コレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化予防の効果が期待できる

# 乾燥おからの栄養価（目安量10g中）

# 生おからの栄養価（目安量50g中）

カリウム 130mg

カリウム 175mg

## おからを摂取する上での注意点

- ・カリウムの含有量が多いため、乾燥おからの場合は**1日10g**、生おからの場合は**1日50g**を目安にしましょう
- ・不溶性食物繊維の含有量が多く、摂取量が多いと便秘になる可能性があるため、不溶性食物繊維：水溶性食物繊維 = **2：1**の割合で摂取しましょう（水溶性が多い食品：ごぼう、オクラ）

## 市販のお菓子で簡単におからを摂取できます！



スナオ タニタ食堂 ぐーぴたっ



	スナオ	せんべい	ぐーぴたっ
エネルギー	150kcal	66.9kcal	51kcal
糖質	9.2g	11.1g	7.1g
食物繊維	9.2g	1.6g	2.0g
目安量	15枚×1袋 (31g)	1袋 (16g)	1袋 (3枚) (12.9g)

