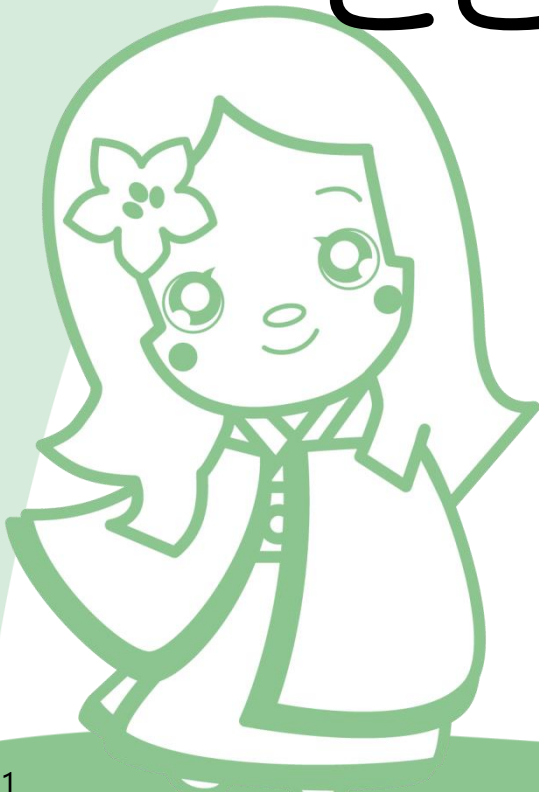




東浦町

ここがすごいぞ！おから！

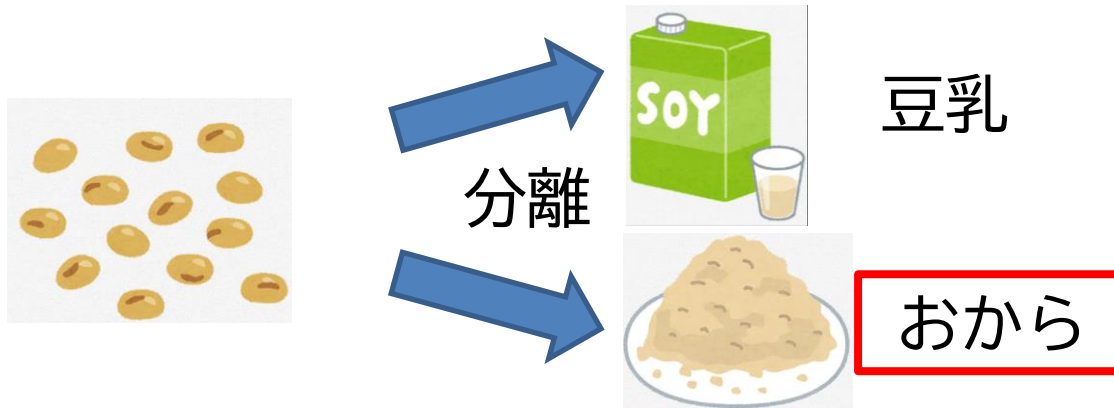
ご当地グルメ開発資料





おからとは？

- 豆腐を作る際に、豆乳を絞った搾りかす。



おからには主に3タイプ

- ①生おから : 一般的におからといわれるもの
- ②乾燥おから : 生おからを乾燥させ、日持ちするようになったもの
- ③おからパウダー : 乾燥おからの粒子をより細かくしたもの



ここがすごいぞ！おから！

おからに多く含まれる栄養素

- ①たんぱく質 ②食物繊維 ③カルシウム
など

豆乳を絞った残りですが、水分が減って成分が濃縮された栄養価の高い食品です！



ここがすごいぞ！おから！

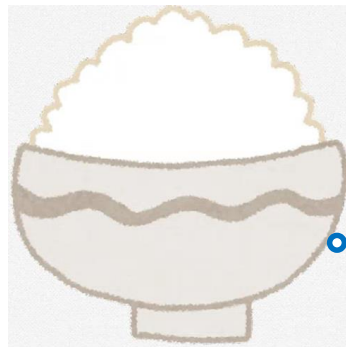
【たんぱく質】

身体をつくったり、筋肉をつくったりするうえで重要な栄養素。



100gあたり6.1g
のたんぱく質！

おからは生、乾燥、パウダーといろいろな形状があるので普段の食事やおやつにプラスしやすい！



蒸しパンや普段のごはんに
いれてもおいしいです！

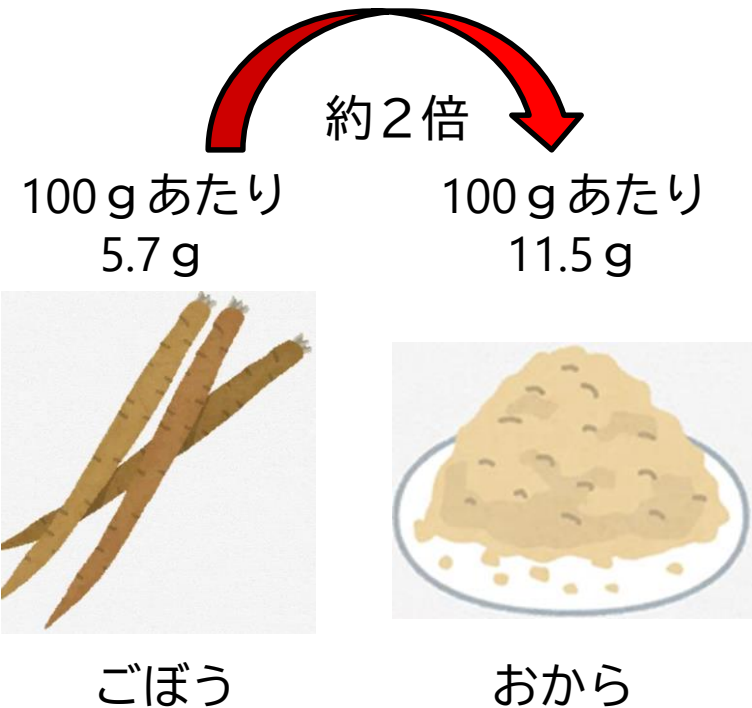
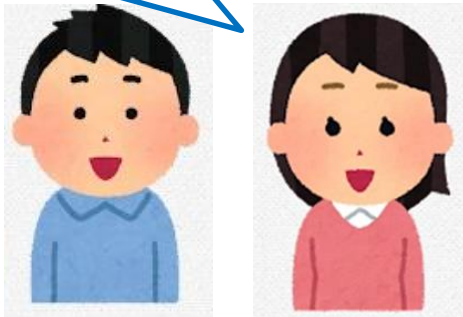


ここがすごいぞ！おから！

【食物繊維】

おからに含まれる食物繊維は腸を刺激し腸の運動を促進する。そのためおなかの調子を整え、排便を促進してくれる。

おから50gで成人1日に必要な食物繊維約1/3をカバー！！



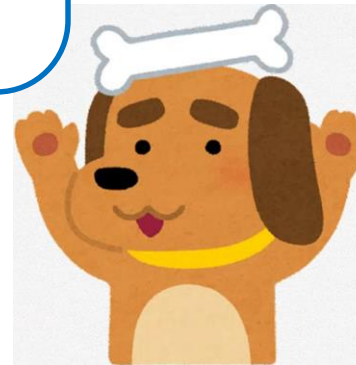


ここがすごいぞ！おから！

【カルシウム】


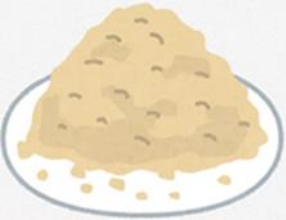
丈夫な骨や歯をつくるうえで欠かせない栄養素。
そのほか、筋肉の収縮にもかかわる。

マグネシウム等ほかのミネラルも
ぎゅっと濃縮されているのがおからの
いいところ！！
カルシウムの効率的な吸収に一役買っ
てくれています！





どれくらいすごいのか？

	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)
 納豆1パック	8.3	3.4	45
 おから80g	4.9	9.2	65

Comparison ratios (indicated by yellow stars and red arrows):
 - Protein: 4.9g (Okara) is 2.7 times (2.7倍) that of 8.3g (Natto).
 - Dietary Fiber: 9.2g (Okara) is 2.7 times (2.7倍) that of 3.4g (Natto).
 - Calcium: 65mg (Okara) is 1.4 times (1.4倍) that of 45mg (Natto).



おからをいかそう！

こんなにすごい「おから」ですが、
廃棄されることが多く、“**廃棄食材**”と認識され
てしまっている現状・・・

東浦町が「おから」の生きる道を作りましょう！

町民のために、環境のために、地球のために・・・
SDGsにつながる



さいごに・・・

おからにはいいところがまだまだたくさん！
いろんなアレンジが効く食材なので日々の料理にもおやつにも使ってみてください！

ミネラルたっぷり

オリゴ糖で善玉菌
を増やす

イソフラボン

