



2026年2月27日

株式会社 優食

『栄養と料理 Day』に今年も優食が出展
～料理研究家監修メニューの試食と無料サンプリングを実施～

豆腐干の販売と関連商品の開発・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、月刊「栄養と料理」を発行する女子栄養大学出版部（東京都豊島区）主催のイベント、『栄養と料理 Day』（2026年 3月 7日（土））にブース出展いたします。



■「栄養と料理Day」とは

食と健康を楽しむ特別な日として、女子栄養大学出版部が主催する、管理栄養士・栄養士、「栄養と料理」読者に向けたリアルイベントです。

第2回となる今回は、「食と栄養で未来を創る学び場」をテーマに、女子栄養大学教授による講演会、書籍販売や栄養計算ソフト「栄養Proクラウド」の体験コーナー、協力企業による試食・展示会などのさまざまなイベントが開催されます。

栄養と料理 Day 特設サイト URL : <https://eiyo21.com/info/38809/>

## ■出展内容

豆腐干の魅力を来場者の皆さまに知っていただくため、4号館5階「松柏軒」にて各種展示を行います。試食メニューは料理研究家 市瀬悦子さん監修の「豆腐干、ひじき、ごぼうのデリ風サラダ」。  
「冷凍 豆腐干 100g」の無料サンプリング（数量限定）も予定しています。



## ■イベント概要

日 時：2026年 3月 7日（土）（受付9：45）10:00～16:30（入場無料）  
場 所：女子栄養大学駒込キャンパス 東京都豊島区駒込3-24-3（JRまたは地下鉄南北線より徒歩5分）  
主 催：女子栄養大学出版部  
協 力：女子栄養大学、女子栄養大学短期大学部、香川栄養調理専門学校、女子栄養大学生涯学習センター、女子栄養大学栄養クリニック、菓子工房プランタン、松柏軒  
協力企業：日本ソフト開発株式会社、一般社団法人日本冷凍食品協会、ヒゲタ醤油株式会社、株式会社優食(50音順)

## ■「豆腐干」とは

「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、古くから定番食材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、和洋中さまざま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	: 0.83g

※（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



## ■株式会社 優食 会社概要

商号 : 株式会社 優食

所在地 : 〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町一丁目5-12

CIRCLES日本橋馬喰町 9階

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

電話 : 03-5662-2555 FAX : 03-5662-3898

メール : [info@yushoku.co.jp](mailto:info@yushoku.co.jp) 代表者 : Yuen Gabby-Li



## ■本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先

株式会社 優食 担当: 平手 (ひらて) 電話: 03-5662-2555 メール: [info@yushoku.co.jp](mailto:info@yushoku.co.jp)