

2026 年 9 月 28 日
株式会社 優食

管理栄養士が豆腐干の栄養を解説 分析データと毎日の食べ方を紹介する新 COLUMN を公開

～栄養表示の読み方から木綿豆腐との比較、食卓で楽しむ3つのレシピまで～

株式会社 優食（本社：東京都中央区、代表取締役：Yuen Gabby-Li、以下「優食」）は、豆腐干の栄養を解説する新しい COLUMN「管理栄養士が解説！豆腐干の栄養と、おいしく楽しむ食卓のヒント」を、優食 WEB サイトで公開しました。管理栄養士／株式会社みねごはん 代表取締役社長の永吉峰子さんの監修のもと、優食の「冷凍豆腐干 細切り（短）100g」の分析データ、栄養表示の読み方、木綿豆腐との比較、毎日の食卓で楽しむレシピを紹介します。優食は、豆腐干を「高たんぱく質・低糖質」という特徴だけで伝えるのではなく、栄養を正しく理解したうえで、日々の食事に無理なく取り入れていただくための情報発信を重視しています。

▶[COLUMN 全文はこちら](#)

管理栄養士が解説！ 豆腐干の栄養



管理栄養士・永吉峰子さんが豆腐干の栄養を解説

■COLUMN 公開の背景

豆腐干は、豆腐を圧縮して水分を抜いた、大豆由来の食材です。中国では、あえ物や炒め物など、さまざまな料理に使われています。優食では、商品を紹介するだけでなく、栄養面の特徴と食文化、日々の食卓での楽しみ方まで丁寧に伝えることが大切だと考えています。今回の COLUMN では、分析データを管理栄養士の視点で読み解き、数字の意味と料理への取り入れ方を一つの読み物にまとめました。

■監修



永吉峰子さん

管理栄養士／株式会社みねごはん 代表取締役社長

管理栄養士の資格を取得後、大手コンビニで商品開発を担当した後に独立。「ヘルシー・簡単・おいしい」をコンセプトに料理教室や講演、レシピ開発、コラム執筆などを行う。朝日新聞にレシピ掲載、テレビ東京出演等。

▶ [株式会社みねごはん HP](#)

▶ [公式 Instagram](#)

今回の COLUMN では、豆腐干の分析データをもとに、栄養表示の読み方と、毎日の食事へ取り入れる際の考え方を解説しています。

■COLUMN の読みどころ

1. 100g 当たりの分析値を、管理栄養士が読み解く

優食の「冷凍豆腐干 細切り（短）100g」の分析値は、100g 当たり、たんぱく質 23.0g、糖質 1.8g です。エネルギー214kcal、脂質 12.5g を含む栄養表示全体を見ながら、数値を食材選びにどう生かすかを解説します。

2. 分析結果から見えたビタミン E・鉄・亜鉛。木綿豆腐との違いも紹介

同商品 100g 当たりの分析値は、ビタミン E（ α -トコフェロール）1.3mg、鉄 3.39mg、亜鉛 2.15mg。ビタミン E は、食品成分表に掲載された木綿豆腐の 0.2mg と同じ 100g 当たりで比べると約 6.5 倍です。COLUMN では、栄養素の一般的な働きと商品の分析結果を分け、出典と比較条件とともに紹介します。

3. 管理栄養士が選んだ、豆腐干を楽しむ 3 つのレシピ

「豆腐干と蒸し鶏のピリ辛ソース」「豆腐干、豆苗、アボカドのザーサイナムル」「豆腐干、ひじき、ごぼうのデリ風サラダ」を掲載。野菜や鶏肉などと組み合わせ、豆腐干の食感と味わいを楽しむヒントを紹介します。



左：豆腐干、豆苗、アボカドのザーサイナムル 中央：豆腐干と蒸し鶏のピリ辛ソース

右：豆腐干、ひじき、ごぼうのデリ風サラダ／写真：優食公式サイト

※対象商品は「冷凍豆腐干 細切り（短）100g」。数値は日本食品分析センター発行の分析試験成績書に基づく100g当たりの分析値です。エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質は2018年10月30日発行、ビタミンEは2025年4月8日発行（液体を除いて測定）、鉄・亜鉛は2022年6月21日発行。木綿豆腐は文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」食品番号04032の100g当たり0.2mgと比較しています。分析値と成分表掲載値による比較であり、調理後や1食当たりの比較ではありません。※栄養素の働きは一般的な説明であり、本商品の摂取による美容・減量や身体の不調改善などの効果を示すものではありません。

■COLUMN 概要

タイトル：「管理栄養士が解説！豆腐干の栄養と、おいしく楽しむ食卓のヒント」

公開日：2026年9月28日

公開 URL：<https://yushoku.co.jp/column/20260924-3/>

掲載サイト：[優食 WEB サイト](#)

■会社概要

商号：株式会社 優食

代表者：Yuen Gabby-Li

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

設立：2006年2月

事業内容：加工食品の開発・販売

HP：<https://yushoku.co.jp/>

電話：03-5662-2555 FAX：03-5662-3898

メール：info@yushoku.co.jp

■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：松本 電話：03-5662-2555 メール：info@yushoku.co.jp