

おからを食べて 地球にも体にも いいことを



自己紹介

立命館守山高校3年の
岡本恵達です。



私はおからの価値を
世の中に広め、
産業廃棄を減らすための取り組み
を行なっています。
豆伍心様に協力していただき、おから
を使ったプラントベースの栄養食品の
レシピを開発しました。
おからについて、また、おからを使っ
たプラントベースのレシピを掲載して
いますので、ぜひご覧ください！

おからとは？

豆腐を作るときに出る大豆
から豆乳を絞った後の部分。
タンパク質や食物繊維など
栄養が豊富

70万トン

一年間に廃棄されている
おからの量

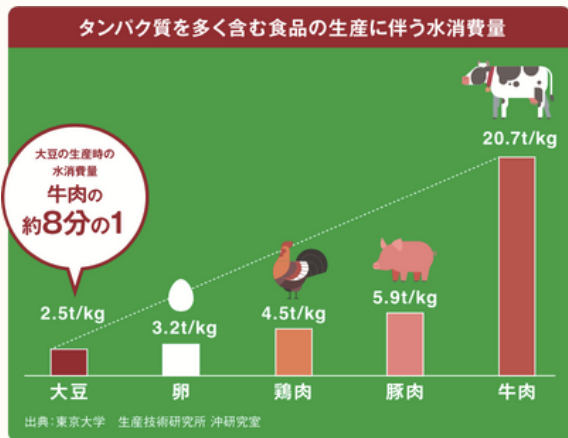
1%

食用利用されている
おからの割合

なぜ廃棄されるのか？

生おからはその70%が水分
であり、腐りやすいため、
おからのほとんどが廃棄
される。その結果、
食品ロスが増える。

おからが環境に 与える良い影響



大豆、おからは生産時に使う水の量が少なく、家畜のようにメタンガスを排出しないため、環境にやさしいタンパク質源。そのため、おからの廃棄を減らし、消費を増やせば地球温暖化への対策になる！

おからの栄養価

(100gあたり)

生おから

エネルギー	88kcal
タンパク質	6.1g
脂質	3.6g
炭水化物	13.8g
食物繊維	11.5g
カルシウム	81mg
カリウム	350mg
鉄	1.3mg

おからパウダー

エネルギー	333kcal
タンパク質	23.1g
脂質	13.6g
炭水化物	52.3g
食物繊維	43.6g
カルシウム	310mg
カリウム	1300mg
鉄	4.9mg

では、何をしたら良いのか？

スーパーや豆腐屋さんなどで売られているおからを購入し、おからを使った食事（おからハンバーグ、おからドーナツなど）を食べることで、栄養も摂れて地球温暖化への対策にも繋がる

おからを使ったプラントベースの プロテインバー

おからを使った完全プラントベースのプロテインバーを作りました。QRコードにレシピを掲載していますので、一度ご覧になって作って見てください！

