

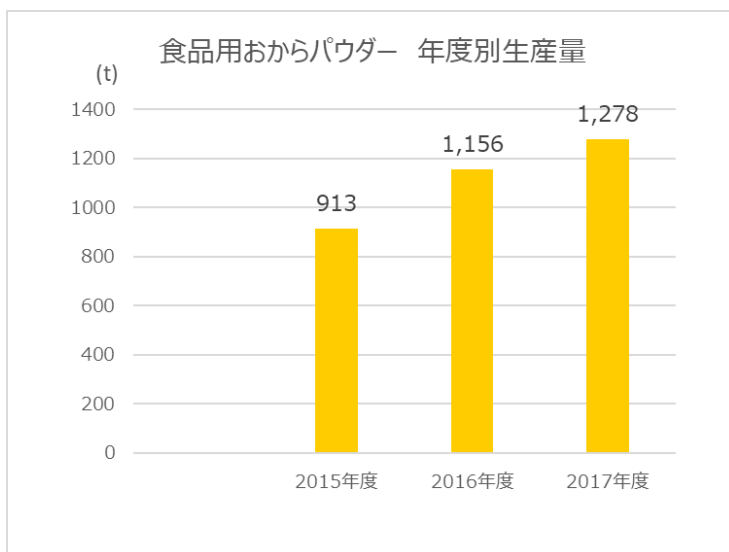
# おからパウダー市場、3年間で140%伸長 糖質オフ人気の高まり、業務用は菓子利用が増加

豆腐メーカー、製造機メーカーなど12社が加盟する、一般社団法人日本乾燥おから協会（東京都渋谷区、代表石川伸）は去る6月6日(水)に第3回定時総会および昨年度の品質自主調査の結果と、各社の生産量報告を行いました。

乾燥おから（以下、おからパウダー）とは、豆腐や豆乳をつくる際に残る「おから」を特別な機械を用いて短時間で乾燥させたものです。水分を抜き、パウダー状にすることで保存性が高まり、栄養も凝縮されていることから、ヘルシー食材として注目されています。

おからパウダーの生産量は毎年増加しており、2017年度の食品用乾燥おからの年度別生産量は過去最高の1,278tでした。個人ユーザーの増加のほか、健康志向のお菓子などに活用する業務用の需要が高まり、2015年の協会発足時点から140%まで伸長しました。

2018年度は、ヨーグルトのホエイをおからパウダーにしっかり吸わせた、「おからヨーグルト」のダイエットモニター（現在試験実施中）や、大学との連携なども予定しています。今後も、おからを価値あるものにして、環境問題や健康などの側面から社会に貢献していきたいと考えています。



## <おからパウダーの特長>

### 栄養抜群

おからパウダーの栄養成分の約半分は、日本人に不足しがちな食物繊維。乾燥して栄養が凝縮されているため、たんぱく質や大豆サポニン、大豆イソフラボンなど大豆の貴重な栄養素も効率よく摂取できます。

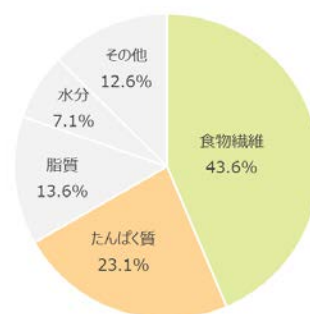
### 保存性UP

昔から「栄養価は高いが足が早い」と言われてきたおからですが、乾燥させることで常温保存でき、保存性がアップしました。家にストックしておけばいつでも手軽に栄養をプラスできます。

### 使いやすい!

パウダー状で味のじゃまをしないので、毎日の料理にパラパラとふりかけて使えるほか、小麦粉やパン粉の代わりに使えば糖質オフダイエットに。保水性があるので、水分をたっぷり含ませればパサつきません。

## おからパウダーの成分グラフ



日本食品標準成分表  
2015年版（七訂）より作図

定期総会終了に開催されたセミナーで、忙しい大人の食改善を推進する「一般社団法人大人のダイエット研究所」の代表で管理栄養士の岸村康代さんより「おからパウダーダイエット」の結果報告がありました

### おからパウダーダイエット部 “かけるだけ”なのに体重最大 6.8kg 減

協会会員である、さとの雪食品株式会社の男性社員有志 14 名で「おからパウダーダイエット部」を発足。4 週間、毎食大さじ 1 杯のおからパウダーを食事にかけて食べるダイエットモニターを実施しました。営業の方は会食も多い日々で、食事制限はしていないにもかかわらず、結果は体重が最大マイナス 6.8 キロ（平均マイナス 2.0 キロ）、腹囲も最大マイナス 8.5 cm（平均 2.9 cm）と良い結果が出ました。また腸内細菌検査では、悪玉菌の代表であるクロストリジウム菌が 14 名中 13 名減少しました。岸村康代さんは、「おからパウダーの豊富な食物繊維により、腸内環境が好転したことが示唆されます。大人のダイエット研究所では、日本人に不足しがちな食物繊維を摂取して健康を目指す“織活”を推進していますが、おからパウダーは、食物繊維が補え、そのほかの栄養素もギュッとつまっているまさに“和製スーパーフード”。おからパウダーダイエットは、日々の食生活を変えずに、かけるだけのお手軽ダイエットなので忙しい現代の人にもぜひおすすめです。」と述べました。



\* おからパウダーダイエットの様子は岸村康代さんの近著「いつもの料理にかけるだけ おからパウダーダイエット」（セブン&アイ出版）にも詳しく記載されています。

### おからをおたからに！～もともと捨てられていたおからパウダーの知られざる背景～

豆腐メーカーで出る大量のおからは、栄養価が高いにもかかわらず、長年そのほとんどが家畜の飼料やゴミとして捨てられていました。1990 年におからが産業廃棄物に指定されてから、その廃棄コストを抑えるために、メーカー各社がおからを乾燥させた取り組みこそが、おからパウダーの始まりです。おからパウダーは、栄養が豊富なことはもちろん、従来の生おからに比べて粉末状で使いやすく、長期保存ができるなど、食材として非常に高いポテンシャルを秘めています。卵の花などの和食だけではなく、最近では製菓用に細かく粉碎した微粉タイプや、持ち運びに便利な使い切りのスティックタイプの新商品が出るなど、消費者のニーズに合わせて進化し続けています。

おからパウダーの市場が拡大する中で、業界への新規参入なども想定されますが、日本乾燥おから協会では独自規格を定めており、毎年自主調査を行っています。今後も、メーカー間で連携しておからパウダーの品質保持につとめていきます。



#### <日本乾燥おから協会とは>

乾燥おからの健全な普及により、乾燥おからの価値を創造して業界の活性化を図る事を目的に、2015 年に発足。乾燥おからを製造・販売するメーカーのほか、乾燥機器メーカーなど 12 社が加盟し、乾燥おからに関する規格の作成や自主品質調査のほか、レシピ開発や宣伝活動など乾燥おからの普及活層を行っている。

<リリースに関するお問い合わせ先>

一般社団法人 日本乾燥おから協会 (<http://okara.or.jp/>)

担当 磯貝剛成 TEL:050-3786-1028 Mail: isogai@mytofu.jp