

**『栄養と料理 Day』に今年も優食が出演  
～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

女子栄養大学出版部が主催する、読者参加型のアニバーサリーイベントです。

「食と健康を楽しむ特別な日」をテーマに、女子栄養大学教授による講演会、料理研究家による講演 & 調理デモ、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/>

食と健康を楽しむ特別な日♪

女子栄養大学出版部のイベント



日程 2026年3月7日(土) 10:00~16:30 (9:45受付開始) 入場無料

テーマ 食と栄養で未来を創る学び場

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山手線・地下鉄有楽町線「駒込」駅下車徒歩5分)

**イベント内容**

**会場① 小講堂 (3号館5階) 「講演—食と健康を学ぶ」**

●10:45~11:45 ●13:20~14:20

香川理恵 (女子栄養大学助教授) 上野一弘 (女子栄養大学教授)

朝野智二 (女子栄養大学教授) 三浦隆子 (日本栄養食生活協会理事)

**【特別企画】**

●11:45~12:15 新刊発売記念ミニトーク 堂嶋洋一 (フロント・SNSメディアアカウント)

●15:00~15:30 ウォーキング講座と実演指導 藤田洋江 (学びナビコンタクト)

**会場② 3505教室 (3号館5階) 「見て、聞いて、触れて、わくわく体験コーナー」**

●10:00~16:30

・女子栄養大学出版部の書籍、「栄養と料理」特別販売

・家庭計量ソフト「家庭計量クラウド」、「栄養と料理」アプリ

・体験コーナー (女子栄養大学出版部・日本ソフト開発 (株))

・学校紹介 (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)

・学園案内 (生涯学習センター、栄養タリネット)

**会場③ 松柏軒 (4号館5階) 「協力企業による商品&製品展示」**

●10:00~16:00 (一社) 日本冷凍食品協会、ヒダラボ (株)、(株) 優食 (18:21閉場)

※数に限りがあります。

**会場④ 「菓子工房ブランタン」(4号館1階) 「お菓子&パン販売」**

●10:00~16:00 オジジナルの焼き菓子&パンを販売

売り切れ必至!

入り口&受付



エレベーターまたは階段で5階へ

**駒込キャンパス**



主要駅からの所要時間	バス	徒歩
有楽町線「駒込」駅	約4分	約15分
山手線「駒込」駅	約5分	約15分
山手線「池袋」駅	約15分	約30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、女子栄養大学栄養タリネット、菓子工房ブランタン、ヒダラボ、(株) 優食

※協力企業：日本ソフト開発、(一社) 日本冷凍食品協会、ヒダラボ (株)、(株) 優食 (18:21閉場、随時更新予定)

お問い合わせ先  
女子栄養大学出版部 電話 03-3918-5472 (代) 03-3918-1790 メール kkokoku@eiyo.ac.jp

## ■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。



豆腐干、ひじき、ごぼうのデリ風サラダ ※盛り付け例



市販用 冷凍 豆腐干 100g 3種

## ■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）、（一社）日本冷凍食品協会、ヒゲタ醤油（株）、（株）優食（50音順）

## ■「豆腐干」とは

「豆腐干」とは、単に豆腐を干したものではなく、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



## ■会社概要

商 号 　： 株式会社 優食

代表者 　： Yuen Gabby-Li

所在地 　： 〒132-0024 東京都江戸川区一之江七丁目 35-22 一富ビル 5 階

設 立 　： 2006 年 02 月

事業内容 　： 加工食品の開発・販売

URL 　： <https://www.yushoku.co.jp/>

### 【本リリースに関するお問い合わせ先】

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