【報道関係各位】

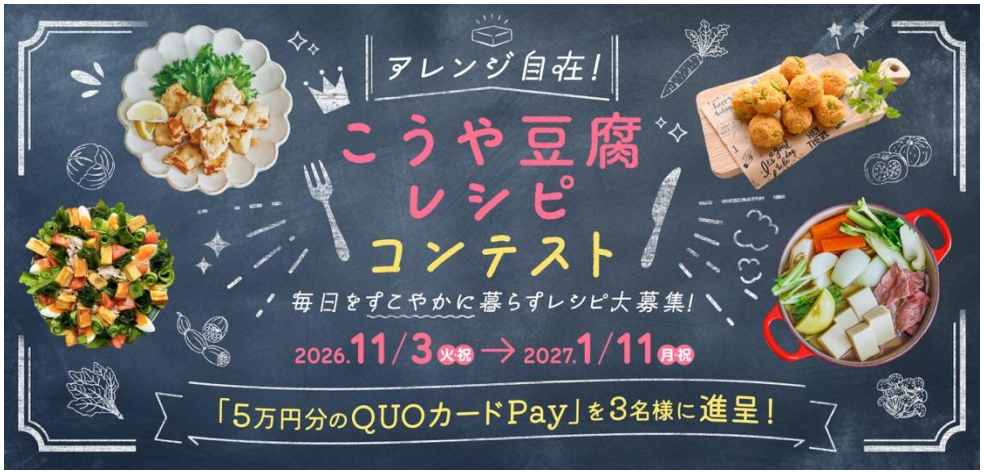
令和8年11月3日
全国凍豆腐工業協同組合連合会
（こうや豆腐普及委員会）

11月3日 「高野豆腐の日」から、毎日をすこやかに暮らすレシピ大募集！

『アレンジ自在！こうや豆腐レシピコンテスト』開催

全国凍豆腐工業協同組合連合会（会長：木下博隆）は、日本の伝統食材であり、栄養満点のスーパーフード「こうや豆腐」の魅力を幅広い世代の皆さまに知っていただくため、今年度も、こうや豆腐を使ったレシピコンテスト『アレンジ自在！こうや豆腐レシピコンテスト』を開催します。こうや豆腐には、良質な植物性たんぱく質やカルシウム、鉄分など、さまざまな栄養素が含まれますが、なかでも、近年、信州大学などによる研究では、「レジスタントたんぱく質」に着目した研究が進められ、こうや豆腐の持つ新たな可能性に注目が集まっています。そこで今回は、こうや豆腐を、健康の観点からも、もっと身近に、食卓に取り入れていただくことを目的に“毎日をすこやかに暮らすレシピ”を大募集します。ぜひ、チャレンジしてみてください。

「アレンジ自在！こうや豆腐レシピコンテスト」サイト：https://www.kouya-tofu.com/contest2026/



■実施期間：11月3日(火・祝）～2027年1月11日（月・祝）■実施場所：公式サイト・Instagram

■コンテスト概要：
こうや豆腐は、煮物だけじゃなく、普段のおかずからサラダ、スイーツまで、楽しみ方はいろいろです。
栄養豊富なこうや豆腐を使った、毎日をすこやかに暮らすための自信作レシピをInstagramでご応募ください。

■応募方法：
①Instagramで公式アカウント@kouyatofu_cpをフォローする。
②「こうや豆腐」を使ったレシピの写真や動画を撮影し、キャプションに「レシピ名」「材料・分量」「作り方」を記載。
③メンションタグ「@kouyatofu_cp」とハッシュタグ「#こうや豆腐すこやかレシピ」をつけてInstagramに投稿。

■賞品：

農林水産大臣賞 / 長野県知事賞 / 高野豆腐普及委員会賞　各1名様 QUOカードpay5万円分＋賞状＋こうや豆腐商品詰め合わせ	特別賞 7名様 こうや豆腐商品詰め合わせ

コンテスト審査員も務める管理栄養士・中井エリカさんがお手本レシピを披露！

この度、管理栄養士であり、人気YouTubeチャンネル「食堂あさごはん」を運営する中井エリカさんが、毎日をすこやかに暮らす「こうや豆腐のアレンジレシピ」を披露してくれました。お手本レシピとしてぜひ、ご参考にしてください。
https://www.kouya-tofu.com/contest2026/#recipe



管理栄養士・中井エリカさん [プロフィール]

管理栄養士の資格を持ち、企業の社員食堂にて健康的に楽しめる献立作成に従事した後、独立。
現在は「手軽においしくて体にうれしいごはん」をコンセプトにレシピを発信。 YouTubeチャンネル「食堂あさごはん」も多くの登録者を誇る。健康習慣に関心の高い女性やファミリー層への人気が高い。栄養素の解説知識も豊富。和食の味付けが得意。

【問い合わせ先】コンテスト事務局：mail：kouya-tofu@yomiarsr.co.jp

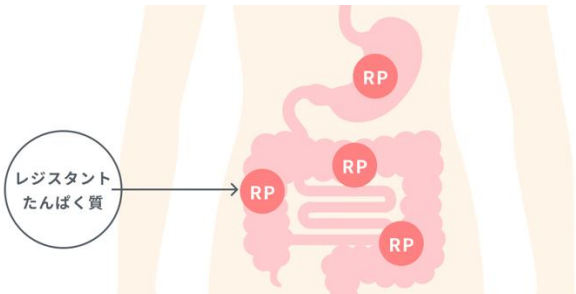
研究者も注目！こうや豆腐と「腸」の新しい関係

研究が明らかにしたこうや豆腐のメカニズム

こうや豆腐には、植物性たんぱく質や、鉄分、カルシウムなど、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています。なかでも注目したいのが、こうや豆腐に特に多く含まれる成分「レジスタントたんぱく質」です。この「レジスタントタンパク質」の機能性＝腸管でのGLP-1産生を高め、肥満・脂肪肝を予防する効果＝が明らかになりました。

レジスタントたんぱく質とは？

こうや豆腐独特の製法（凍結・熟成）で増加する消化抵抗性を持つたんぱく質です。体内で消化されにくく、食物繊維のように腸まで届くのが特徴です。





信州大学医学部×旭松食品 共同研究成果 / 国際科学誌 International Journal of Biological Macromolecules 掲載（2025年12月）

GLP-1（グルカゴン様ペプチド-1）とは？
消化管から分泌されるホルモンの一種。脂肪組織や肝臓への作用が研究で報告されており、近年、学術研究の分野で注目されています。

こうや豆腐は、こんな方におすすめ！

- ●植物性たんぱく質を積極的に取り入れたい方
- ●栄養バランスを意識した食事を続けたい方
- ●食事から美しさを意識したい方
- ●忙しくても食生活を整えたい方
- ●新しい食材で食卓のレパートリーを広げたい方

食から美しさを考える、こうや豆腐のアレンジは無限大！

煮もの・炒めもの・サラダ・スープから洋風・スイーツまで、
いつもの食事に加えるだけで、美味しく栄養バランスを意識した一品に。

ご存知ですか？「11月3日は高野豆腐の日」

11月3日は 高野豆腐の日

高野豆腐は和食の代表であり、“日本の食文化を伝え、その素晴らしさを再発見してほしい”“おせち料理で家族で健康な新年を迎えていただきたい“、との想いから、「文化の日」であり、年内残り58日（こうや）である11月3日を「高野豆腐の日」として、記念日に制定いたしました。
レシピコンテストは11月3日の高野豆腐の日からスタート！

※「高野豆腐」の名称は、食品表示基準では「凍り豆腐」と定められていますが、一般的には「こうや豆腐」や「しみ豆腐」の呼び名でも親しまれています。

●こうや豆腐と「腸」の新しい関係サイト：https://www.kouya-tofu.com/intestine/
●こうや豆腐普及委員会公式サイト：https://www.kouya-tofu.com/