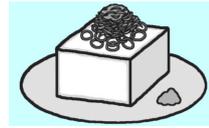




# 「豆腐の日」



はいたい。秋冷が爽快に感じられる、いい季節を迎えました。皆さま、元気にお過ごしでしょうか。

「10月2日」および「毎月12日」は「豆腐の日」となっていますが、ご存知でしたか？

「10(とう)」と「2(ふ)」という語呂合わせで「豆腐(とうふ)の日」になったそうです。とても覚えやすいですね。

「豆腐の日」は、1993年に日本豆腐協会によって制定されました。日本豆腐協会は豆腐のイメージしやすい「10月2日」を「豆腐の日」とすることで、もっと豆腐を食べてもらいたい、豆腐に親しみを持ってもらいたいという思いをこめているようです。

豆腐には「もめん豆腐」と「きぬ豆腐」がありますが、製造工程や栄養素に違いがあることをご存知でしょうか。

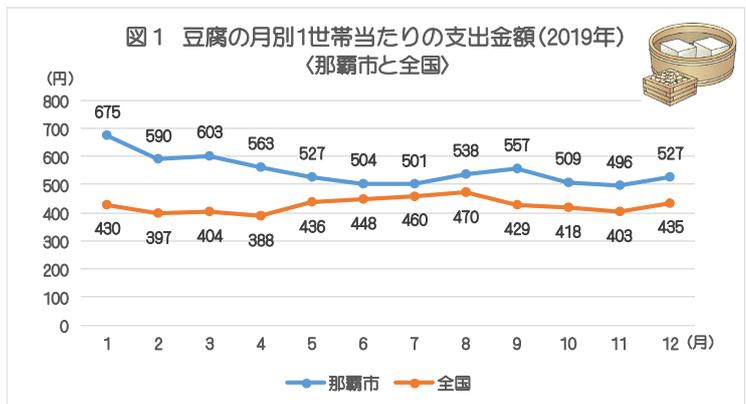
もめん豆腐は、豆乳に凝固剤を加えて一度固めたものをくずしてから、圧力をかけ、水分をしぼり、再び固めたものです。

一方、きぬ豆腐は、もめん豆腐より濃い豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めて作ったものです。

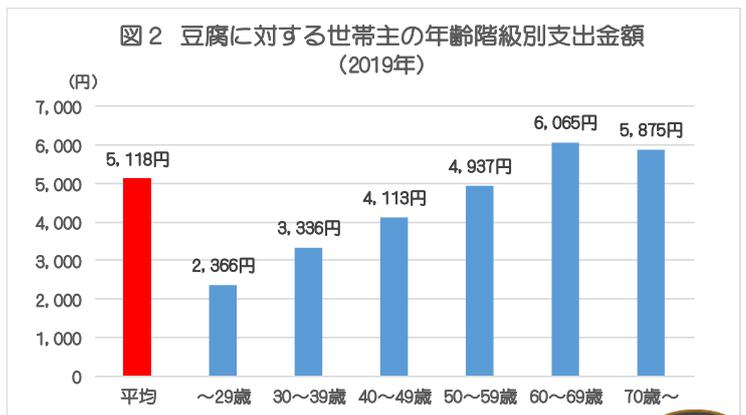
また、もめん豆腐には、たんぱく質、カルシウム、鉄分がきぬ豆腐より多く含まれています。しかし、もめん豆腐は、水分をしぼり出して作ることから、ビタミンB、カリウムが水分と一緒に流れ出てしまうため、ビタミンB、カリウムはきぬ豆腐の方に多く含まれています。

今月は、「豆腐の日」にちなんで、豆腐への支出についてみてみましょう。

豆腐は、冷奴、味噌汁の具、冬の鍋物など季節ごとにさまざまな食べ方があります。そこで、月ごとの1世帯当たりの支出金額(2019年)(図1)をみると、那覇市は1月が675円と最も多く、次いで3月が603円と冬から春の支出が多くなっています。また、全国値と比較すると那覇市の支出金額が1年を通して上回っています。全国値では、8月が470円、7月が460円と夏場の支出が多くなっています。



次に、世帯主の年齢階級別に2019年の1世帯当たりの豆腐に対する年間支出金額(図2)をみると、世帯主の年齢が60～69歳の世帯で6,065円と支出が最も多くなっています。



また、世帯主が70歳以上の世帯の支出金額は、29歳以下の世帯の約2.5倍となっています。世帯主年齢の高い世帯で豆腐に対する支出金額が多い傾向にあります。

最後に、「家計調査結果(二人以上の世帯)」から1世帯当たりの豆腐に対する年間支出金額(平成25年～27年平均と平成29年～令和元年平均)について、都道府県庁所在地及び政令指定都市の上位5位のランキングをみてみましょう(表1)。

図1.2 総務省統計局 家計調査「家計収支編(二人以上の世帯)」より

どちらのランキングも「那覇市」「盛岡市」「鳥取市」「徳島市」「静岡市」が上位を占めています。

低価格でありながら栄養素が豊富で料理のバリエーションも豊富な「豆腐」、毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。

平成25年～27年平均		平成29年～令和元年平均	
全国	5,602	全国	5,316
1 那覇市	7,550	1 盛岡市	7,087
2 盛岡市	6,884	2 那覇市	6,984
3 鳥取市	6,600	3 徳島市	6,508
4 徳島市	6,432	4 静岡市	6,039
5 静岡市	6,258	5 鳥取市	6,032

表1 総務省統計局「家計調査(二人以上の世帯)品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市」より