



## 4月8日は『おからの日』 ～新年度に無病息災を祈る“令和の新習慣”へ～

一般社団法人日本乾燥おから協会（東京都渋谷区、石川伸代表理事）は、毎年4月8日を『おからの日』とすることを正式決定しました。一般社団法人日本記念日協会へ記念日登録をしました。

### ● 4月8日を『おからの日』とした理由

4月は別名『卯月』。「卯の花が咲く月」が転じて、『卯月（“卯の花月”の略称）』と呼ぶようになったという説があります。そして、卯の花と言えば「おから（雪花菜）」の別名。4月8日に行われる「花まつり（灌仏会・お釈迦様のお誕生日をお祝いする行事）」では、家々に卯の花を飾ってお釈迦様のお誕生日を祝う風習が今も全国各地に残っています。

お豆腐や油揚げ、豆乳、高野豆腐などを作るときに出る「おから」は、近年、食物繊維や大豆たんぱく質を含む健康食材として注目されています。最近では、「乾燥おから」や「おからパウダー」が普及し、「おから」の栄養を手軽に摂取することができるようにもなりました。また、「おから」を積極的に食べることは、社会問題となっている“食品ロス低減”にも積極的に貢献することになります。

日本乾燥おから協会では、新年度、新生活が始まる時期に健康食材である「おから」を食べることで、慣れない新生活での体調管理と1年間の無病息災をお祈りし、また、食べ物のありがたみや日本古来の「もったいない」心を思い起こす良い機会として、「卯の花」とご縁の深いお釈迦様のお誕生日『4月8日をおからの日』にすることとしました。

### ● おからパウダーの凄さ ～日本のスーパーフード～

- ・食物繊維が食材の中でもトップクラス（日本人に必要な食物繊維が手軽に摂れる）
  - ・大豆たんぱく質が豊富に含まれる（健康効果の高い大豆たんぱく質が手軽に摂れる）
  - ・大豆サポニン、大豆イソフラボン等、多くの機能性成分を含む
- その他、いま話題の腸活や高齢者のロコモ対策、認知症予防への影響も研究されています。

#### 【おからパウダーの特長】

##### 栄養抜群

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、大豆の貴重な栄養が効率よく摂取できます。

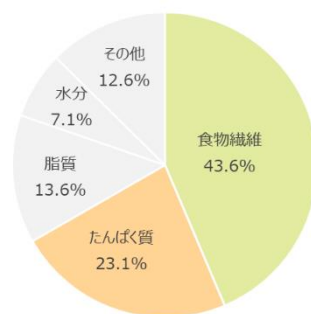
##### 保存性UP

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。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振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。

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

#### <日本乾燥おから協会とは>

「おからをおたからに」を合言葉に、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ことを目的として2015年に発足。乾燥おからを製造・販売するメーカーのほか、関連機器メーカーなど15社が加盟し、乾燥おからに関する表示・品質規格の作成や自主基準に基づく品質調査、レシピ開発や宣伝・普及活動などに取り組んでいる。協会ホームページ：<http://okara.or.jp/>

#### <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 事務局 担当：磯貝  
TEL：050-3786-1028 mail：[koho@okara.or.jp](mailto:koho@okara.or.jp)