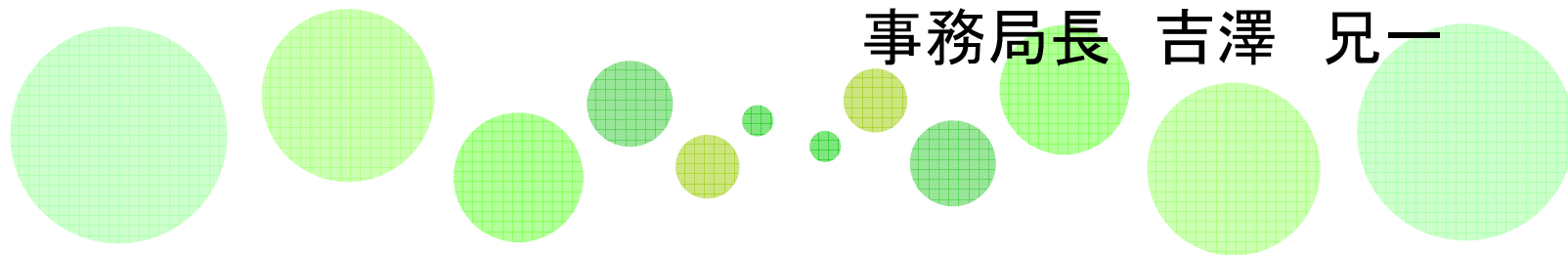


「豆乳の栄養と健康」概説

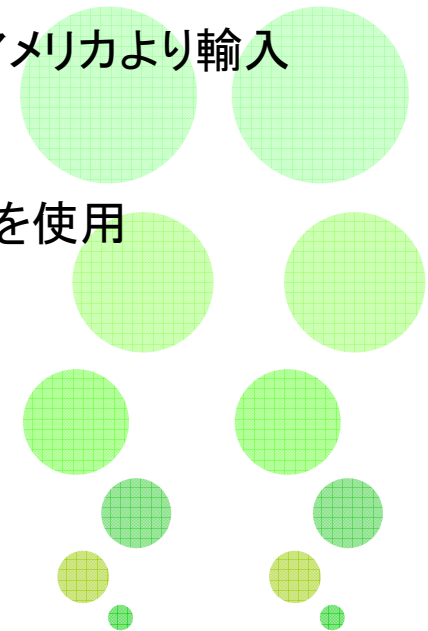
日本豆乳協会

事務局長 吉澤 兄一



■ アメリカ大豆輸出協会USSECと日本豆乳協会がコラボ・セミナーを企画した理由

- 世界の大豆生産量の35%、10,700万トン(2015年)を生産するアメリカ
- 世界全体で約31,000万トン大豆生産量のうち、日本の国産大豆生産は、わずか23万トン(0.07%)
- 日本は、年間需要大豆324万トンのうち72%の233万トンアメリカより輸入
- 食品(加工用)原料大豆96万トンのうち、アメリカ大豆35万トンを使用



■ 人間の生命生活にとってタンパク質が大事

- 加工食品の栄養表示(食品表示法)では、熱量を表示したあと、まず「たんぱく質」を表示、つづけて「脂質」「炭水化物」「ナトリウム」(食塩相当量)を表示します。

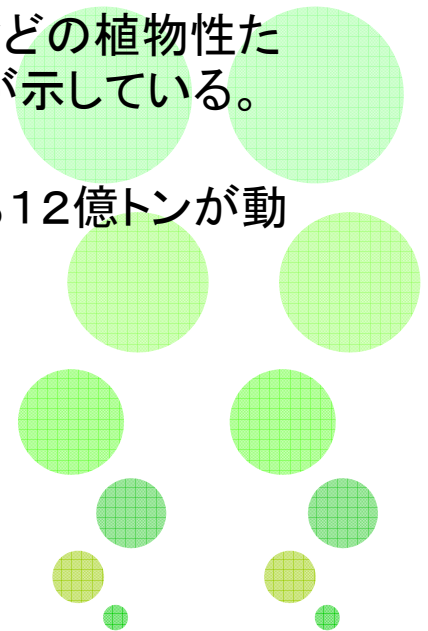
→タンパク質が大事だということ。

- たんぱく質の摂取は、肉魚などの動物性たんぱく質と大豆などの植物性たんぱく質を1:1のバランスで摂ることがよい、と厚生労働省が示している。

- 世界全体でのたんぱく質の生産量は、年間約14億トン。うち12億トンが動物性動たんぱく質、植物性は2億トン。

→うち、大豆たんぱく質は約1億トン。

- 植物性たんぱく質の「大豆」が注目されるゆえんです。



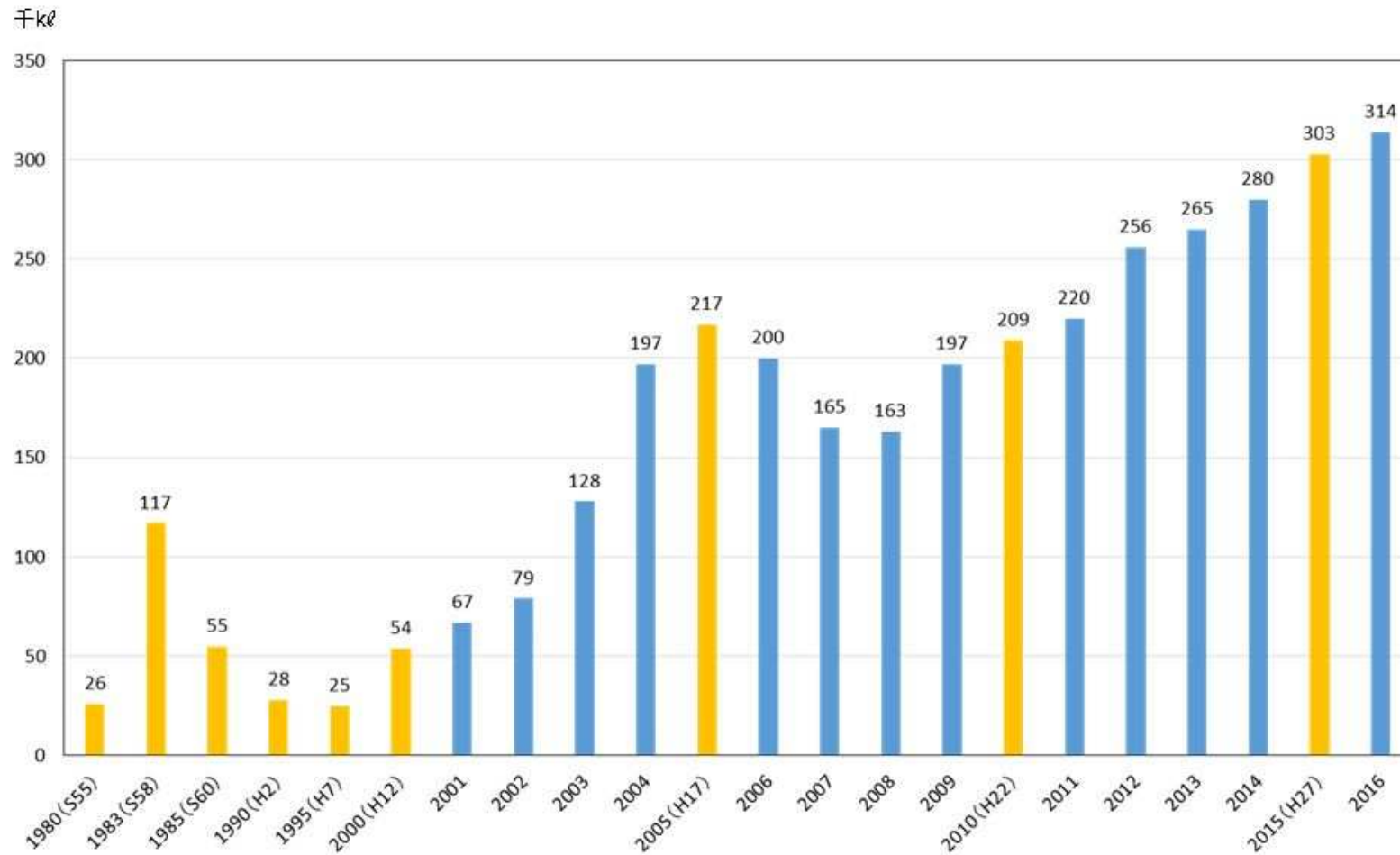
■ 今、豆乳の健康貢献が注目の的

- 日本の豆乳(類)生産・消費量は、この21年間に1995(H7)年(25千kl)の12倍(2016 H28年現在)に伸長(314千kl)しています。

→2010(H22)年209千klからみても、その5年後の2016(H28)年の314千klは1.5倍になっています。

- 戦後の「とにかくエネルギー摂取」の体位向上健康が、21世紀に入り「太ることからシマルこと」筋肉質の健康志向→たんぱく質摂取志向に変わってきたからでしょう。
- “飲むだけ”で簡便にたんぱく質が摂れる牛乳と豆乳ですが、100gあたり牛乳(普通牛乳)3.3gのたんぱく質に対し、豆乳(無調整)は3.6g摂れます。
- しかも、コレステロールゼロの豆乳は、植物性たんぱく質の代表なのです。

■ 日本における豆乳(類)総生産量(千kl)の推移



(出典:日本豆乳協会調査)

■ 植物性たんぱく質飲料「豆乳」を飲もう！

- 人の体のほとんどは水分を除くと、たんぱく質で出来ています。骨や筋肉に限らず皮膚や髪の毛やほとんどの内臓器や血管血液まで、たんぱく質で出来ています。人の健康にとって一番大事なたんぱく質は、お肉やお魚や牛乳や豆乳で摂っても同じなのですが、違うのは牛乳など動物性なのに対し豆乳は植物性で、コレステロールがないたんぱく質だということです。
- 成長期のお子さんの体や筋肉を丈夫にするために、美肌やアンチエイジングに関心の高い女性に、体力増強や健康増進を指向する成人男性や更年期障害に悩む女性に、コレステロール・ゼロの植物性たんぱく飲料の豆乳は、オールマイティです。
- たんぱく質不足によるカラダの失調の多くは、アミノ酸不足やたんぱく質の約30%を占めるコラーゲン不足から起こります。髪のコシや太さがなくなったり、肌荒れがしやすくなったり、カラダがたるむなどのほかに、太りやすく痩せにくくなったりするようです。高齢者の骨粗鬆症やフレイルなどの低栄養症状の原因にもなります。
- 豆乳(調製豆乳)200mLパックを1個飲むと、6~8gの植物性たんぱく質が摂れます。ご家族みなさんで良質な植物性たんぱく飲料豆乳を飲んで、健康と美肌をゲットしましょう。

■ タンパク質を補う豆乳の主な栄養成分

● 大豆イソフラボン

豆乳の特長成分に大豆イソフラボンがあります。イソフラボンは、ポリフェノールの一種で女性ホルモン(エストロゲン)に似た働きをします。体のホルモン・バランスを整えてくれますので、更年期障害や骨粗鬆症の予防など及び前立腺がんや乳がんの予防などにもよいと言われています。

● サポニン&レシチン

豆乳に含まれるサポニンは、コレステロールや血液中の余分な脂質を洗い流してくれたり、動脈硬化や身体の酸化(サビ)を予防する抗酸化作用があります。レシチンは、コレステロールを排泄したり、血管を強くし血液の流れを良くしたりして、動脈硬化や高血圧を防ぐほか、脳細胞を活性化しますので、認知症の予防などに働きます。

● オリゴ糖及びカリウムやビタミンB群

豆乳には、便秘改善などに働く善玉菌を活性化するオリゴ糖などが含まれています。女性の美肌づくりに良いといわれるビタミンEや元気の素ビタミンB群も豊富です。さらに、豆乳に含まれるカリウムは、マグネシウムと相乗して、心臓や血管やホルモン分泌臓器などの働きを調整したり、安定させたりします。

- 豆乳類は、豆乳(無調整)、調製豆乳、豆乳飲料の3種(JAS規格)で約150品市販されています(日本)。

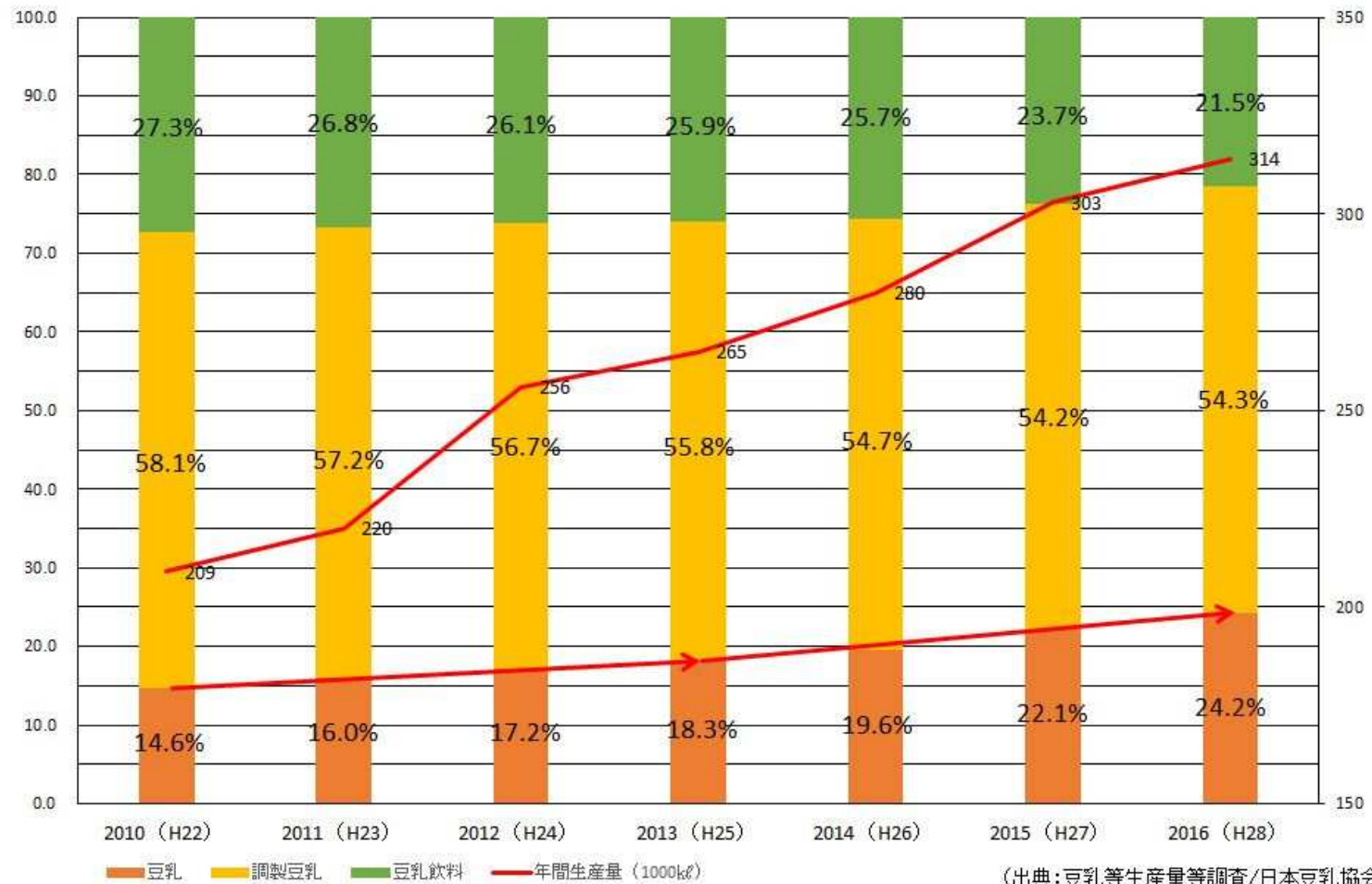
＜主な市販豆乳製品例/協会加盟社＞



- 豆乳(無調整)約25品、調製豆乳約25品、豆乳飲料約100品

■ 豆乳(無調整)の市場構成比は、この6年で10%シェア・アップ

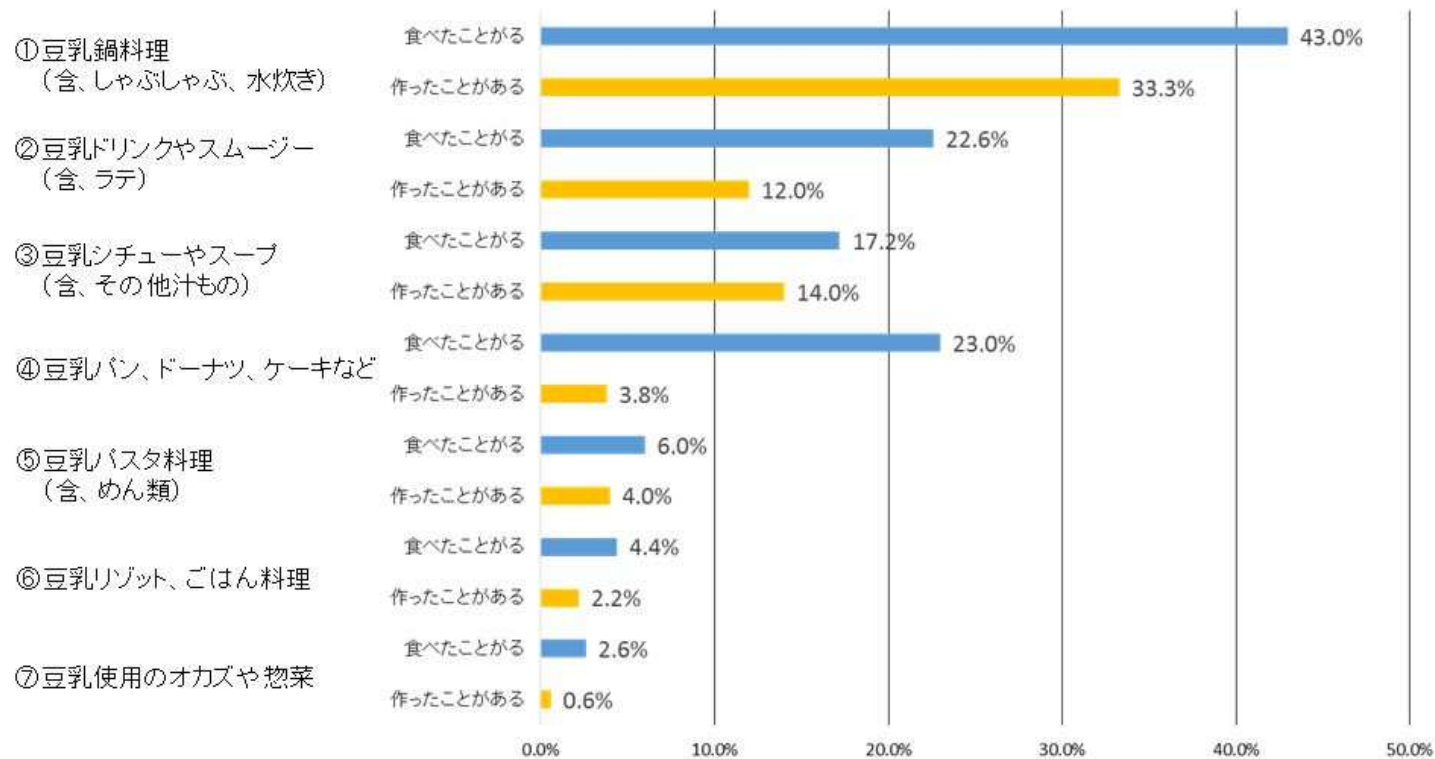
＜生産量構成比でみた豆乳(無調整)の伸び＞



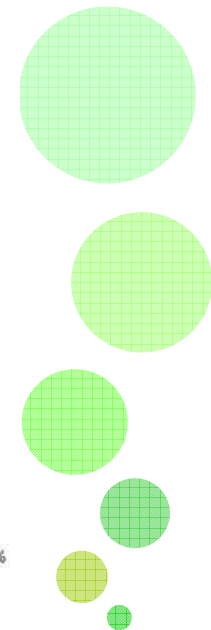
■ 飲むだけでない「豆乳」利用料理分野(2016. 9月調査)

＜豆乳利用分野の拡がり—摂食率と作成率＞

豆乳を使った料理を「食べたことがある」と答えた女性65%、「作ったことがある」と答えた女性43%
でした。分野別の結果、つぎのとおり。(n=500: 20~60代女性/首都圏)



日本豆乳協会調査/ 2016.9月



■ 世界の大豆生産量と日本の大豆輸入量

■ 日本の食品用大豆需要 (2015年)

| | 2015年年間 大豆生産量 | 2015年年間 日本の大豆輸入量 |
|----------|------------------|---------------------|
| ■ アメリカ | 10,700 万トン | ■ 233万トン (72%) |
| ■ ブラジル | 8,700 万トン | ■ 51万トン (16%) |
| ■ アルゼンチン | 5,350 万トン | ■ 3万トン (1%) |
| ■ 中国 | 1,200 万トン | |
| ■ カナダ | 500 万トン | ■ 37万トン (11%) |
| ■ その他 ※ | 4,550 万トン | |
| 世界全体 | 31,000 万トン | 合計324万トン(100%) |

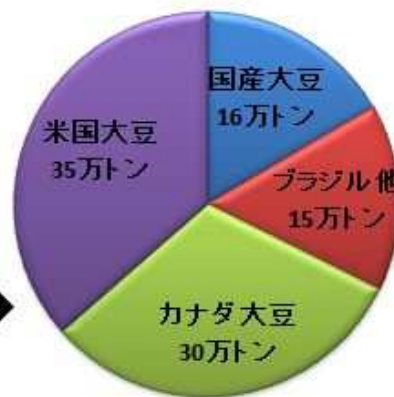
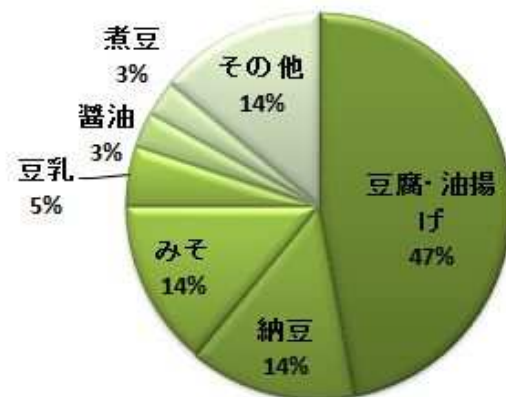
(出典:米国農務省)

※ うち、日本 23 万トン

↓

| | |
|---------|--------|
| ■ 油糧・飼料 | 228万トン |
| ■ 食品用 | 96万トン |

→



■ 以上、日本豆乳協会のヨシザワでした。

ご清聴、ありがとうございました。

これからも「豆乳」のご愛飲をよろしくです。

