

〈PR〉

Column

Mizkanの挑戦

大豆食文化をもっと広げるために！

以前から、「大豆の食文化を広めたい」と思っていました。弊社は大豆製品のうち「納豆」に特化しています。その理由は、そもそも食酢を扱うメーカーとして菌の研究に知見があるので、発酵食品である納豆なら、独自の付加価値が出せると考えたからです。今後は、食のシーンを広げていくことが課題。即食の時代、自宅だけでなく、外食や中食で納豆を食べてもらおう。それによって、よりグローバルに展開できるのではないかと期待しています。



Mizkan
代表取締役社長 兼
CEO
吉永智征さん

大豆を食べるメリット

1. たんぱく質
2. 食物繊維
3. ポリフェノール
(大豆イソフラボン)

加齢とともに衰えがちな筋肉の元になるたんぱく質、便通を促したり腸内細菌のエサになる食物繊維、エクオール元となる大豆イソフラボンなどが含まれ、フレイル予防だけでなく、健康維持に大きな役割を果たす。

日本でも広がるSSAP 認証マーク



環境への負荷が少なく、サステナブルな方法で生産・管理された大豆であることを証明する認証制度で、出荷先の要望に応じて輸出時に証明書を発行する。4つのルールに基づきサステナブルに生産された大豆であることを証明する認証マークを発行し、製品への使用を認めている。

アメリカ大豆のサステナビリティ認証の

4つのルール

- 1 **生物多様性と生態系の維持**
生産地域を制限して、森林を伐採せずに、生態系を守りながら生産する
- 2 **サステナブルな生産活動**
「保全耕起法」他の法律に基づき、輪作やGPS技術などを活用した精密農業を取り入れ、環境を守りながら生産活動を行う
- 3 **生産農家の労働環境改善**
労働者の健康と福祉に留意し、サステナブルな手法（無駄なエネルギーを使わない、肥料・農薬は最小限に正しく使う、水質を守る）で生産管理する
- 4 **生産活動と環境保護の継続的改善**
継続的な生産活動の改善と、環境保護の向上を目指す。これらの実現のために技術やデータを利用する

問合せ／アメリカ大豆輸出協会 (USSEC) <https://ussoybean.jp/>

健康長寿食・和食を支える大豆のちから

長寿国日本の健康食として、世界中から注目を集める和食。なぜ和食は健康長寿につながるのか。和食を支える「大豆」を中心に、腸内細菌叢の専門家である京都府立医科大学教授の内藤裕二さんに聞いた。



腸内細菌と大豆には、実は深い関わりがある!?



京都府立医科大学
大学院医学研究科
教授
内藤裕二さん

健康で長生きしたいとは誰もが望むことだが、そのためには何をすればいいのか。その秘密を探るために、京都府立医科大学が取り組んでいるのが、国内有数の長寿地域である京丹後地域の「長寿コホート研究」だ。「2017年から32年まで15年間の観察研究で、この地域に住む65歳以上の約1000人を対象に、腸内細菌叢や食事の傾向などを調査・解析しています」と、腸内細菌叢の専門家である同大学教授の内藤裕二さんは話す。

健康長寿の地域「京丹後」要因の一つは和食にあった!?

健康長寿の指標として、今回の研究で採用されたのが「フレイル（加齢によって心身が老い衰えた状態）」だ。「フレイルでない人たちは何を食べて、どんな腸内細菌を持っているのかを調べたところ、腸内細菌については、ビフィズス菌や、酪酸を作る菌が多いこと。食生活では、和食中心で、肉食でなく、たんぱく源は大豆と魚、食物繊維もしっかり摂っているというのが特徴です」（内藤さん）。

「日本人はエクオールを作る腸内細菌を持っている人が多いことも特長です」と内藤さん。エクオールは、大豆イソフラボンが腸内細菌に代謝されてできる有効成分。ただし、腸内にエクオール産生菌を持たない人は、エク

和食が健康長寿につながる理由

1. 動物性脂肪（飽和脂肪酸）が少ない
2. たんぱく源は、大豆と魚
3. 食物繊維が豊富

京丹後地域の住民の食生活は、米（玄米など）、味噌のほか、魚介類、海藻類、緑黄色野菜、大豆・大豆製品、キノコ類、果物、緑茶などの和食中心。たんぱく質や食物繊維の摂取量が多いのが特徴。

ジーを愛飲しているという。「大豆は植物由来のたんぱく源としてサステナブルな食材といえます。また、健康・環境面から見ても産地や生産方法などの情報開示は必要です。そのために『SSAP 認証』（左カコミ参照）のような制度も活用して、いい大豆をどんどん取り入れていくべきだと思います」（内藤さん）。

フレイルは高齢者だけのものと考えがちだが、「フレイル予防には20〜40代の食生活の影響が圧倒的に大きいのです」と内藤さん。手遅れにならないように、今から大豆をしっかりと摂って、フレイル対策を始めよう。