

(PR)

大豆は天然のサプリメント

大豆パワーを味方に!

女性の健康と

大豆研究の第一人者が解説

大豆の関係とは



跡見学園女子大学
マネジメント学部
生活環境マネジメント学科
教授

石渡尚子さん

「和食」に欠かせない大豆は、特に女性の健康を支えてきた食材のひとつ。女性の健康と大豆の関係について、大豆をキーワードに、健康的で環境にやさしい食生活を研究する、跡見学園女子大学教授の石渡尚子さんに話を聞いた。

大豆は更年期対策や乳がんリスク低減にも効果的

更年期不調の緩和

大豆イソフラボンは、体内のエストロゲンが不足した状態になると、弱いながらもエストロゲンの代わりに働く。この作用によって、更年期にエストロゲンの分泌が急激に減少することで起こる不調を緩和。大豆イソフラボンの摂取で、更年期特有のほてりなどの症状が緩和されることが報告されている。

乳がんリスクの低減

大豆イソフラボンは、体内にエストロゲンが多くあるときは、その作用を抑えるように働く。乳がんは、エストロゲンの分泌過剰でリスクが高まるが、「大豆イソフラボンが受容体(受け取り側)にゆるりとはまって、エストロゲンの結合を阻止して作用をブロックする」(石渡さん)ことで、乳がんリスクを抑える方向に。

女性の健康維持にとって大豆のある食生活が望ましい

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて約10年。日本だけでなく世界中から、「和食」への注目度はますます高まっている。

和食に欠かせないのが、豆腐や納豆、味噌や醤油などの原料となる大豆だ。

「大豆は天然のサプリメント」と語るのは、跡見学園女子大学教授の石渡尚子さん。「大豆は、たんぱく質や食物繊維だけでなく、ポリフェノールやビタミン、ミネラルなども豊富です。ヒトが体内で産生できない成分で、大豆に含まれていないのはビタミンAとCくらい。まさに「マルチサプリメント」ですね。大豆に色の濃い野菜を組み合わせるだけで、大体の栄養素が揃うことになりやす。非常に優秀かつ便利な食材ですね」(石渡さん)。

大豆に含まれる成分の中でも特に女性にとって注目すべきなのが、ポリフェノールの大豆イソフラボン。大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンと分子構造が似ていて、体内でエストロゲンのように働く「女性ホルモン様作用」を持つ。エストロゲンは、女性の生殖機能を支えるだけでなく、全身

の健康を維持する役割を担っている。「食事からとる大豆イソフラボンは、減少するエストロゲンをちよつと底上げするのにちょうどいい量。しかも、エストロゲンが不足している場合だけでなく、過剰な場合も、その両方に有効に作用するのが特長です」と石渡さん。

この特長によって、閉経前後にエストロゲンの分泌が減少することが一因で起こる更年期不調の緩和だけでなく、体内のエストロゲンの過剰が一因となって発症する乳がんにおいても、大豆イソフラボンの摂取がリスク低減に働くとという報告がある(左上カコミ参照)。

大豆はどう食べるのが効果的か。石渡さんが薦めているのが、「大豆ファースト」「1日2回摂取」「丸ごと食べる」の3つ。詳しくは下記で紹介するが、一番のポイントが、それらを「習慣化すること」と石渡さん。「毎日定期的なイソフラボンを摂取すればそのベネフィットを享受できる可能性が高くなる。大豆を食生活にとり入れることで、自分の健康を自分でコントロールする感覚を身につけてほしいと思います。女性の健康維持のためのベースフードとして大豆を活用してください」(石渡さん)。

石渡さん自身は、朝食に豆乳をたっぷり入れた紅茶を飲むことと、いろいろな味噌を野菜と合わせて楽しんでいるという。「味噌と野菜と一緒に摂れば、野菜のカリウムで塩分もあまり気になりません。減塩味噌を使いたいけど、味が苦手という人は、たまり醤油を少し加えてみてください。塩分はそれほど増えずに、おいしくいただけます」(石渡さん)。

大豆は今、サステナビリティの観点からも注目されている。「大豆は植物性たんぱく源として重要なだけでなく、生産の際CO₂の排出量が少ない、水が節約できる、汚染物質を出さない、畑の肥料になる、などの特長があります。以前はお米を作る田んぼのあぜ道に大豆を植えていたんですよ。大豆が大気中

をたっぷり入れた紅茶を飲むことと、いろいろな味噌を野菜と合わせて楽しんでいるという。「味噌と野菜と一緒に摂れば、野菜のカリウムで塩分もあまり気になりません。減塩味噌を使いたいけど、味が苦手という人は、たまり醤油を少し加えてみてください。塩分はそれほど増えずに、おいしくいただけます」(石渡さん)。

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も発行している。

アメリカ大豆のサステナビリティ認証の4つのルール

- 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
- 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
- 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
- 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

の窒素を固定して、肥料としてお米に分け与えてくれるからです」(石渡さん)。
最近では、日本のスーパーやコンビニなどに置かれている豆腐や納豆などの大豆製品の一部に、サステナブルな方法で製造・管理された大豆であることを示す「SSAP認証マーク」(左カコミ参照)が見られるようになった。「消費者に選ばれるひとつの要因として、サステナビリティを考慮した商品は必要になってきていますね。今だけじゃなく、今の子どもたちが大人になる時代にはさらに求められると思います。でも消費者が自分で原料の持続可能性をチェックするのはほぼ不可能なので、そういう意味での認証マークは大事ですね」(石渡さん)。

石渡さん
オススメ

3つのルールで
より効果的に
大豆を摂取

ルール①

大豆ファーストで
まずは
食物繊維をとる

最初に大豆を食べると、満足感が得られて食べ過ぎなくなる。食後の血糖値が上がりにくくなる。余分な糖質や脂質の吸収も抑えられる。「夏場はビールの前には枝豆を」(石渡さん)。

ルール②

大豆食は
1日2回に
分けてとる

大豆イソフラボンは吸収されてから約6~8時間で半減する。朝と昼、朝とおやつ(間食)、朝と晩など、1日2回大豆を摂取すると、血中のイソフラボン濃度が一定に保たれて効果的。

ルール③

丸ごと食べて
大豆の成分も
丸ごと摂取

大豆には20種類以上の機能性成分が含まれる。調理などで、一部の成分を排除することなく、丸ごと食べることで、「相乗・相乗的な健康効果が期待できます」(石渡さん)。

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