



これ知ってる?
イソフラボンとは?
 大豆に多く含まれるポリフェノールの一種。分子構造が女性ホルモンの「エストロゲン」と類似していることから、女性ホルモンと同じような働きをすることが知られている。

大豆タンパク質とは?
 大豆に含まれる植物性のタンパク質。運動ができない状態でも筋肉の萎縮を抑制し、筋力の維持や持久力の向上に寄与する「分岐鎖アミノ酸 (BCAA)」をふんだんに含む。

イソフラボンの第一人者が 発酵豆乳ヨーグルトを 菌活にオススメする理由とは?

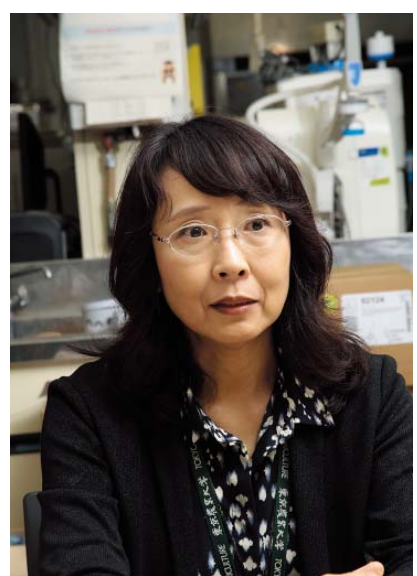
近年、健康意識の高い人たちの間で、ひととき注目を集めている「発酵豆乳ヨーグルト」。一般的なヨーグルトに比べ、低カロリー・低糖質などではない。豆乳と比べても健康効果が大きいと期待できるという。はたして「発酵豆乳ヨーグルト」にどんなポテンシャルが潜んでいるのか? 専門家に話を聞いた。

人物写真/油科康司 文/飯島秀明

世界有数の研究者が語る イソフラボンの効果

腸内環境を整えるべく、毎日欠かせずヨーグルトを食している人も少なくないだろう。私たちの食卓にすっかり定着した感のある乳製品のひとつだが、同じヨーグルトでも大豆を主原料とする「発酵豆乳ヨーグルト」となると、途端に馴染みが薄くなる。口にしたことすらないという人がほとんどではないだろうか?

そんな発酵豆乳ヨーグルトが、理想的な健康食として、昨今、にわかに注目を集めている。その理由に、生乳を原料とする一般的なヨーグルトとは異なる生理活性物質——わずかな量で生物の整理・行動に作用する物質を様々に含んでいることが挙げられる。



「女性ホルモンの分泌が減少することによって引き起こされる各種の症状——閉経後の女性を悩ませる更年期障害や骨粗しょう症の緩和にイソフラボンが有効なことは、研究者のみならず一般の方もよくご存知だと思います」

若い時分から大豆をよく摂取している女性の方が、乳がん罹患するリスクが低いというデータもあるそう。こと女性には良いことづくめといえる。もっとも、本誌読者の大半を占めるであろう男

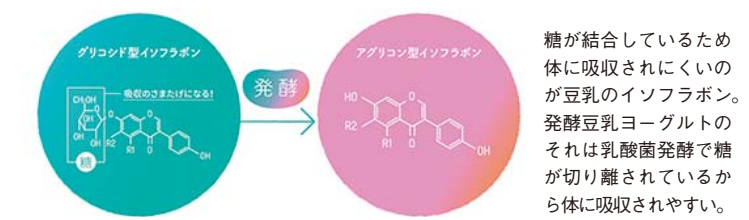
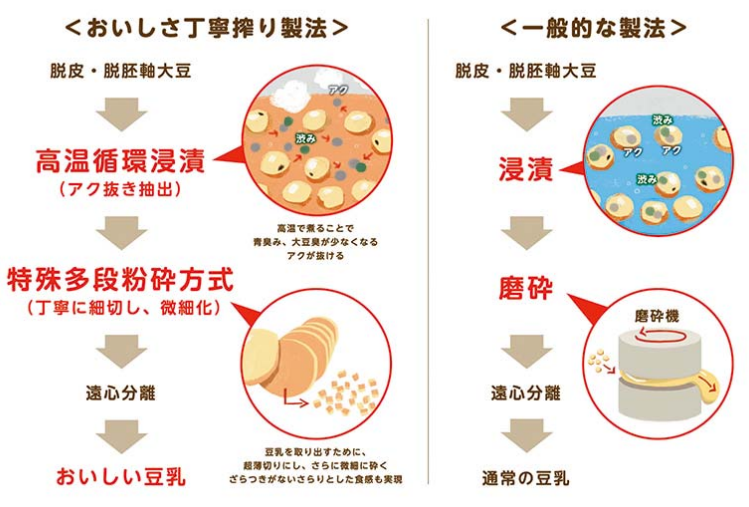
腸内環境を整えるべく、毎日欠かせずヨーグルトを食している人も少なくないだろう。私たちの食卓にすっかり定着した感のある乳製品のひとつだが、同じヨーグルトでも大豆を主原料とする「発酵豆乳ヨーグルト」となると、途端に馴染みが薄くなる。口にしたことすらないという人がほとんどではないだろうか?

そんな発酵豆乳ヨーグルトが、理想的な健康食として、昨今、にわかに注目を集めている。その理由に、生乳を原料とする一般的なヨーグルトとは異なる生理活性物質——わずかな量で生物の整理・行動に作用する物質を様々に含んでいることが挙げられる。

東京農業大学 大学院農学研究科委員長 農学博士 上原万里子教授

1988年 東京農業大学 農学研究所 農学専攻 博士後期課程修了。2018年 東京農業大学 大学院農学研究科委員長に就任。1997年に赴いたヘルシンキ大学にて、イソフラボンの研究に着手。現在イソフラボン研究の世界的権威。

「条件付きながら、イソフラボンが前立腺がんの予防に作用するということは言えると思います」。前立腺がんといえば、中高年の男性



が最も気をつけるべき病気のひとつだ。イソフラボンの摂取がその予防に繋がるのであれば、それは喜ばしい限りだろう。

発酵がイソフラボンを吸収しやすくする!

なるほど、大豆に含まれるイソフラボンが、男女問わず健康に寄与することは分かった。ならば、豆乳と発酵豆乳ヨーグルト、どちらを摂取しても構わないのではないかと? 双方とも主原料は、同じ大豆だからだ。両者の健康効果に違いがあるのだろうか?

「豆乳と発酵豆乳ヨーグルト、両者には大きな違いがあります。まず、大豆の中に存在しているイソ

イソフラボンには糖が結合しています。これをグリコイド型イソフラボンと呼んでいますが、糖が結合したままだと腸でも腸でうまく吸収されません」

フラボンには糖が結合しています。これをグリコイド型イソフラボンと呼んでいますが、糖が結合したままだと腸でも腸でうまく吸収されません」

「前述した前立腺がん罹患するリスクが低い人というのは、イソフラボンをエクオールに代謝できる人ということになります」

イソフラボンを腸で効率よく吸収するには、よく切れるハサミで結合している糖を切り離さなければなりません。そして、よく切れるハサミを作るのが、乳酸菌による発酵にほかならない。

「豆乳を乳酸菌で発酵させると、糖を切る酵素(β-グルコシダーゼ)の活性が上がります。この酵素の働きにより、糖を分離したイソフラボン——アグリコイド型イソフラボンの量が増え、それに伴い腸からの吸収量もアップするということなのです」

より厳密にいうなら、と上原先生。健康効果が期待できるのは、イソフラボンに含まれる成分が腸内細菌によって代謝されて出来るエクオールと呼ばれる物質。しかもこのエクオール、体質によって生成できる人と、できない人がいるのだとか。

「最近の論文によると、豆乳に含まれる大豆タンパク質は、脂質の合成を下げる方に働き、発酵豆乳ヨーグルトに含まれる大豆タンパク質は、脂質を分解する方に働く。要するに後者は脂質を燃焼させることが指摘されているのです」

メタボ男子が色めきたつような情報である。メタボのみならず、菌活・腸活によって健康的な生活を送りたいなら、迷わず「発酵豆乳ヨーグルト」を選びたい。

LINEUP
SOYBIO ソイビオ豆乳ヨーグルト

大手食品メーカーが提案する発酵豆乳ヨーグルト。機能だけでなく、豆乳の搾り方にまでこだわりながら美味しさをとことん追求。発酵豆乳ヨーグルトは味がイマイチという常識を見事に覆した。長続きする美味しさだ。

ソイビオ豆乳ヨーグルト プレーン加糖 100g
 価格129円

ソイビオ豆乳ヨーグルト ストロベリー 100g
 価格129円

ソイビオ豆乳ヨーグルト 180g ストロベリー付 プレーン加糖
 価格162円

ソイビオ豆乳ヨーグルト プレーン無糖 400g
 価格270円

◎ポッカサッポロお客様相談室 0120-885547

こちらもおススメ

白州屋まめ吉 乳酸菌×国産大豆飲料 豆吉 150g×12本
 プレーン価格2946円、桃果汁入り・葡萄果汁入り価格3138円

青臭みのない飲料用大豆と南アルプスの天然水で発酵させた口当たりの良い飲むヨーグルト。
 ◎白州屋まめ吉 0551-35-3393

マルサンアイ 豆乳ガルト プレーンタイプ 400g
 価格270円

植物性乳酸菌を使用した発酵豆乳ヨーグルト。2週間食すだけで、お腹スッキリを実感。
 ◎マルサンアイお客様相談室 0120-92-2503