

## スケジュール

- 13 : 30~15 : 00 講演 「大豆は世界を救う」 p. 2  
武庫川女子大学国際健康開発研究所  
所長 家森幸男氏
- 15 : 00~15 : 10 野菜のダンス  
中国学園大学 3年生
- 15 : 10~15 : 20 大豆に関する情報提供 p. 8  
大塚製菓(株)広島支店  
販売促進担当 池崎光浩氏
- 15 : 30~16 : 10 トークショー p. 17  
「日本の大豆料理・世界の大豆料理」  
倉敷スイートタウン 総料理長  
元ホテルオークラ岡山総料理長  
湯浅薫男氏  
岡山県栄養士会 理事 榎尾幸子氏
- 16 : 10~16 : 30 試食 p. 19

# 「大豆は世界を救う」

—岡山を健康・長寿のふるさとに—

武庫川女子大学 国際健康開発研究所

所長 家森 幸男

## 世界調査でわかった健康と食の関係

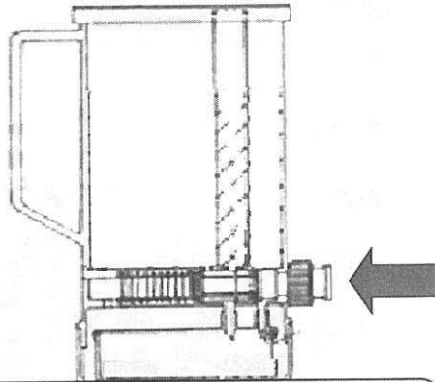
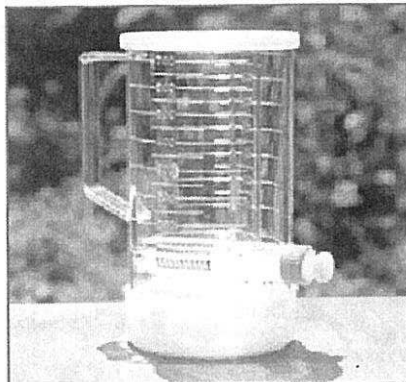
【国際共同研究マップ】



WHO CARDIAC Study 調査集団 (1985-2010)

○健康長寿食文化地域 ●短命食文化地域 ○健康長寿食文化崩壊地域

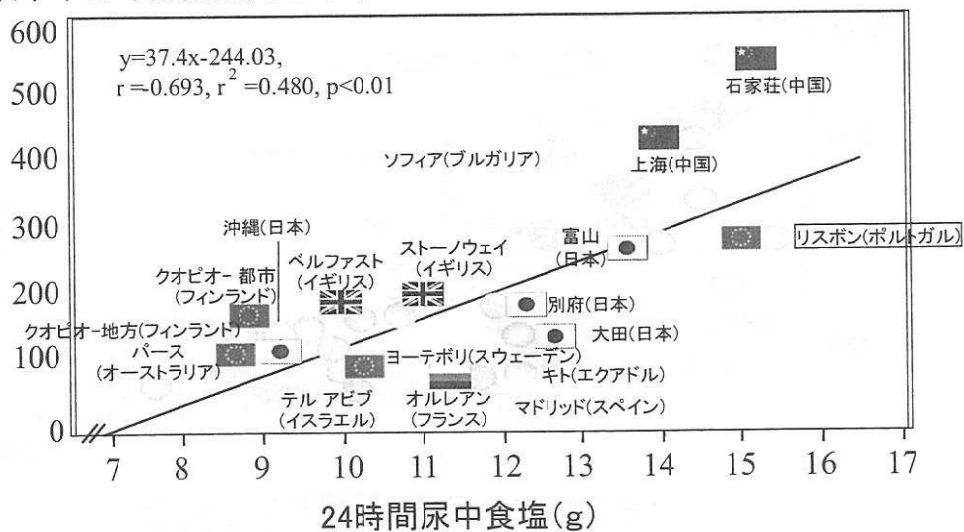
## 24時間採尿調査(ユリチェック)



食塩摂取量, ナトリウム/カリウム比,  
大豆摂取量, 魚介類の摂取量 など

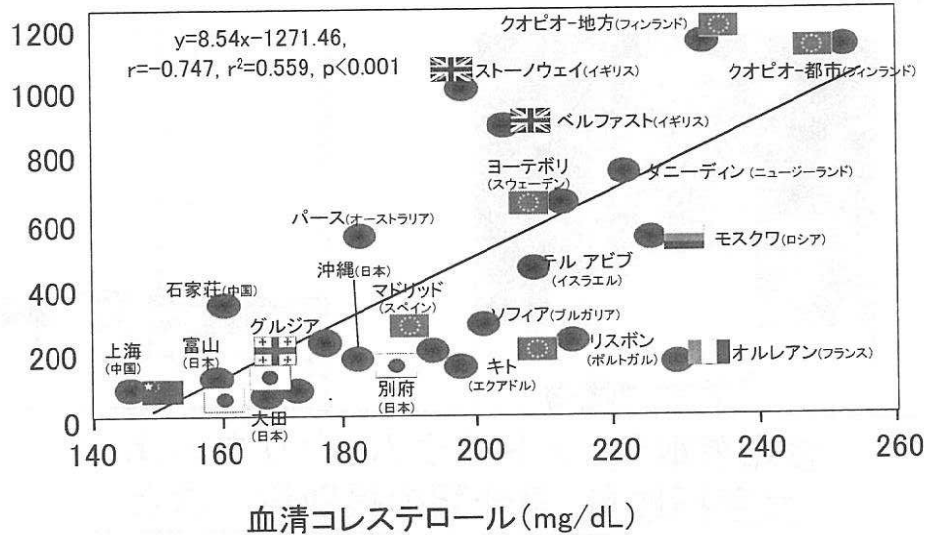
## 食塩と脳卒中死亡率（男性）

脳卒中の年齢調整死亡率(人口10万人対)



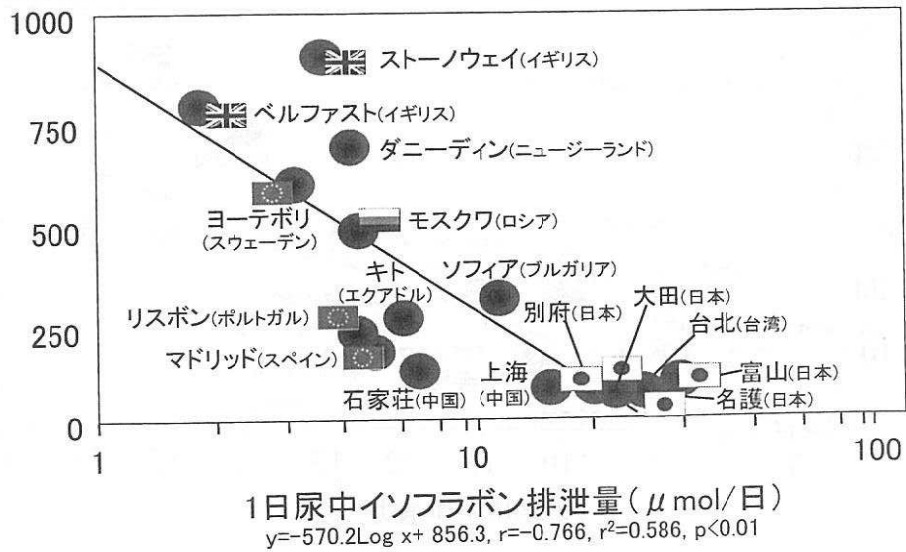
## 血清コレステロールと心筋梗塞死亡率（男性）

心筋梗塞の年齢調整死亡率(人口10万人対)



## 心筋梗塞とイソフラボン（男性）

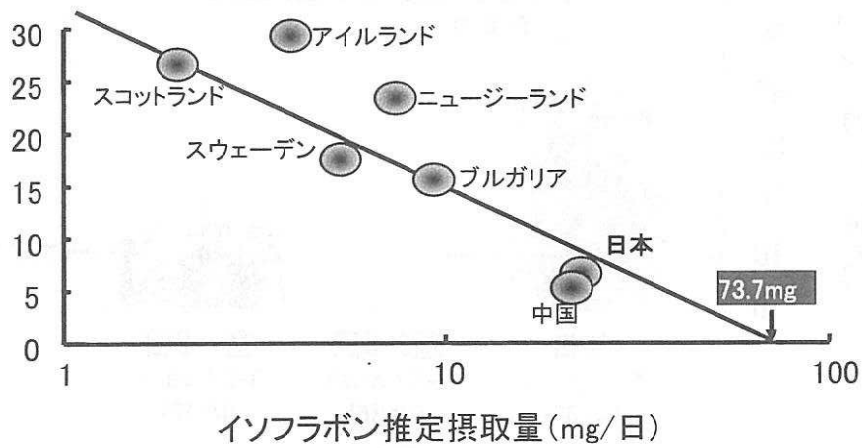
心筋梗塞の年齢調整死亡率(人口10万人対)



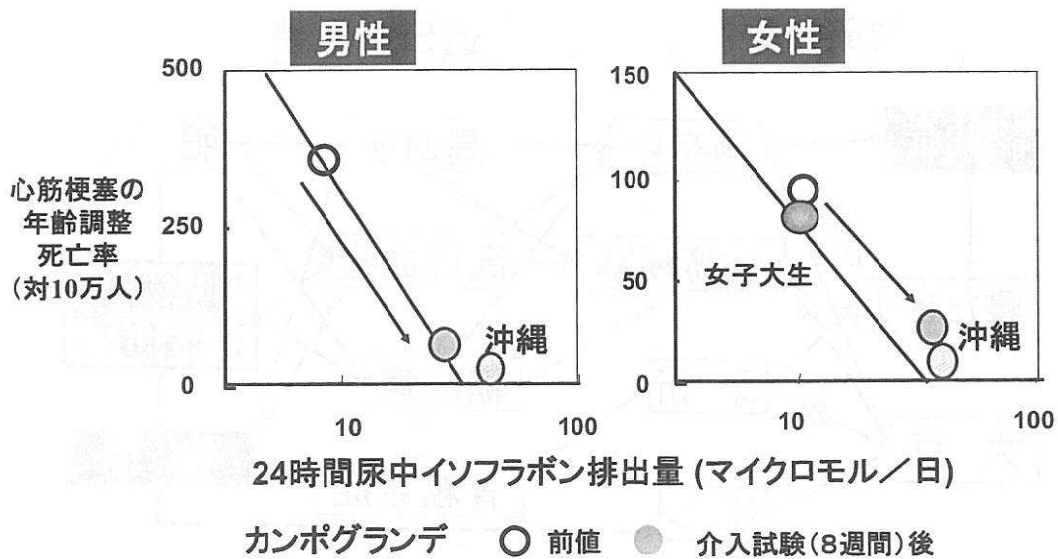


## 乳がんとイソフラボン（女性）

乳がんの年齢調整死亡率（人口10万人対）

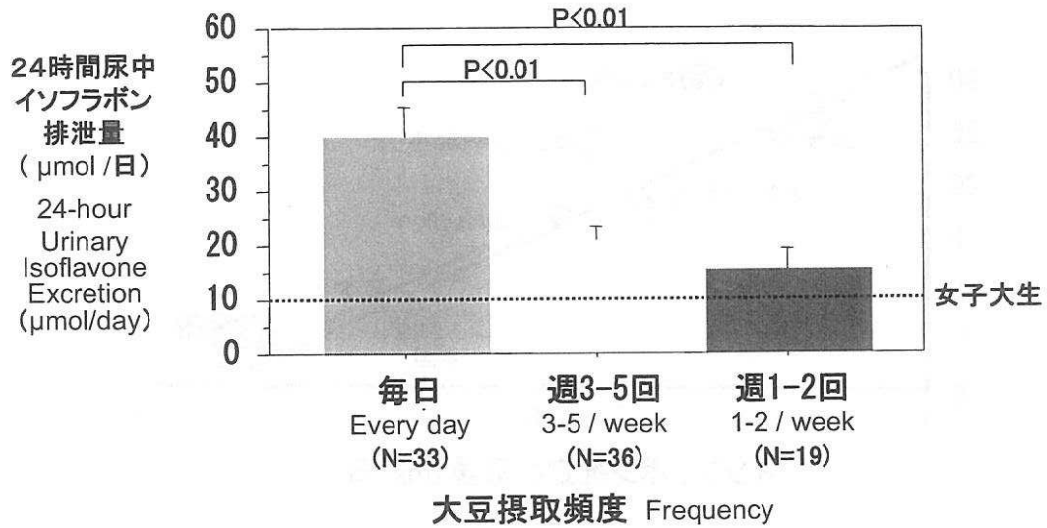


## 24時間尿中イソフラボン排出量と心筋梗塞の関係



## 大豆食摂取頻度による24時間尿中イソフラボン排泄量の比較

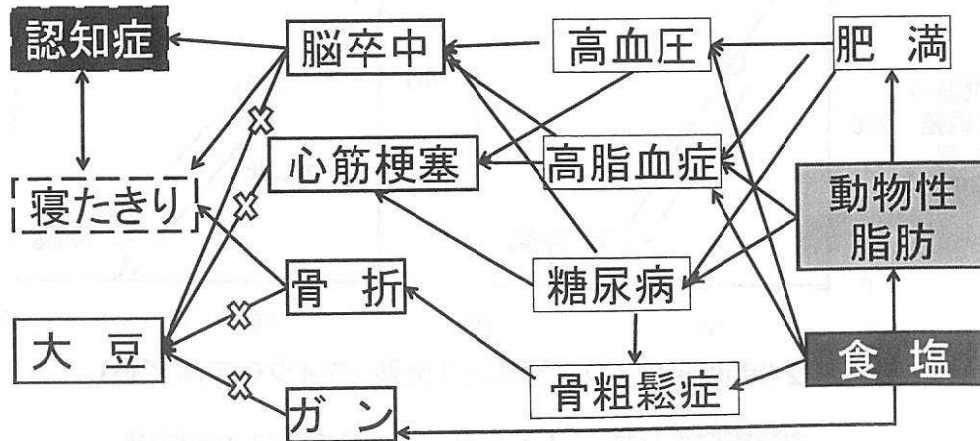
24-hour Urinary Isoflavone Excretion and Soy Bean Intake



## 大豆は生活習慣病予防の味方

高齢化社会の  
健康生涯

生活習慣病  
遺伝+環境





## もっと大豆を食べよう！！

☆豆類の目標摂取量

1日平均80gを食べましょう！

(兵庫県目標食品構成)

### 大豆製品1食の目安量と イソフラボン含有量(糖のつかない形)

木綿豆腐1/3丁(100g)



約 30mg

(大豆量 約20g)

納豆1パック(50g)



約 30mg

(大豆量 約25g)

豆乳(200g)



約 30mg

(大豆量 約22g)

### まとめ

- ①大豆は生活習慣病予防の味方  
心筋梗塞、脳卒中、高脂血症、  
糖尿病、骨粗鬆症、  
ガンリスク低減
- ②大豆推奨摂取量(1日)  
大豆蛋白 25g  
イソフラボン 70-75mg  
乾燥大豆 75g  
“福は内、鬼は外”
- ③大豆摂取量の現状把握  
若年層の摂取不足-24時間尿採取！
- ④伝統食のすすめ  
新しい大豆食の開発、普及

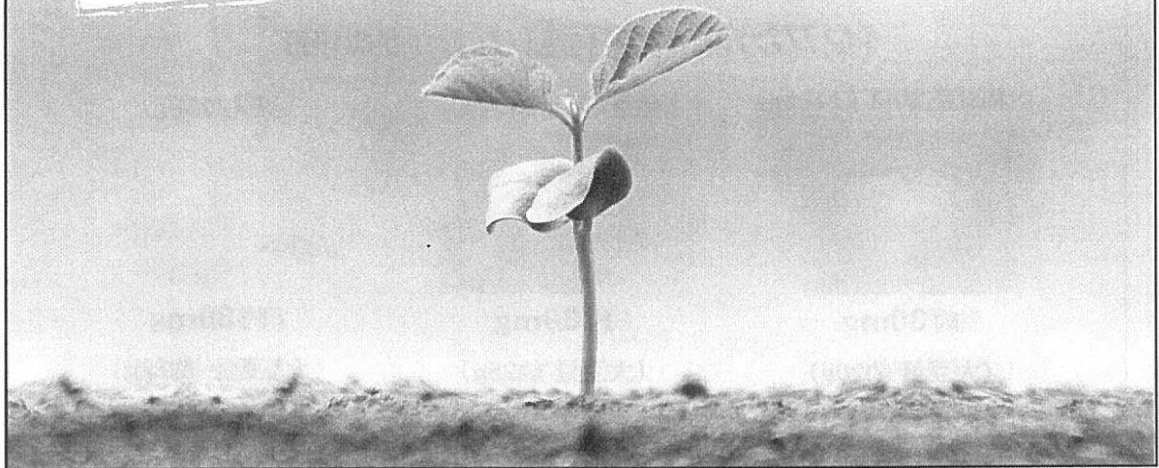
大豆は  
世界を  
救う

毎日大豆を食べるだけで  
生活習慣病に強くなる！

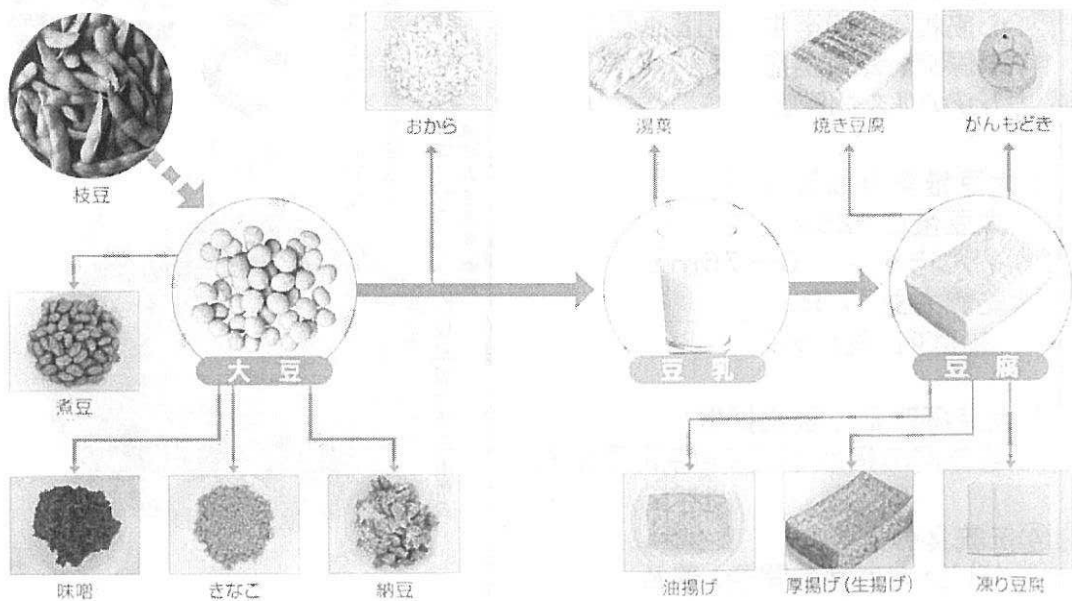
家森 幸男  
京都大学名誉教授  
武庫川女子大学国際健康開発研究所長

法研

# 大豆のはなし



## 古くから日本人の食生活を支える大豆



# 大豆の栄養



約35%の良質なたんぱく質が  
含まれている大豆は、  
「畑の肉」と呼ばれています。



たんぱく質	35%
脂質	19%
食物繊維	17%
糖質	11%
水分	13%
その他	5%

出典 五訂増補 日本食品標準成分表

# 大豆のチカラ



たんぱく質



食物繊維・オリゴ糖



大豆イソフラボン



この他にも  
大豆には様々な成分が含まれます。

大豆特有成分の大豆レシチン、大豆サポニンなど！

大豆の脂質はコレステロール0！

からだを動かすために必要なビタミン・ミネラル！

# 大豆は良質なたんぱく質が豊富



一般的に動物性のたんぱく質が良質だといわれますが、  
大豆は植物性たんぱく質でも良質です。

たんぱく質の質を評価する指標の一つである  
「アミノ酸スコア」でみると…

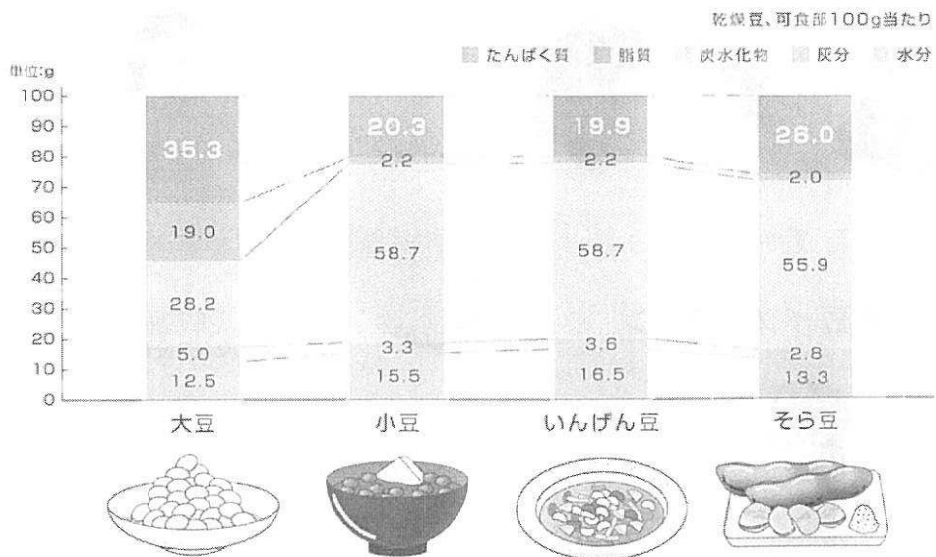
植物性	アミノ酸スコア	動物性	アミノ酸スコア
大豆	100	牛(サーロイン脂身なし)	100
米(精白米)	58	魚(あじ)	100
小麦粉	36	卵	100
そら豆	76	生乳	100
小豆	97		
落花生	58		

1985年 FAO/WHO/UNU 2-5歳によるアミノ酸評価パターン、アミノ酸成分2010より

# 大豆は、豆のなかでもたんぱく質が豊富



日本において食べられる豆類には、大豆のほか、小豆、いんげん豆、そら豆などがあります。  
その中でも、大豆は、炭水化物が少なく、たんぱく質と脂質が豊富に含まれています。



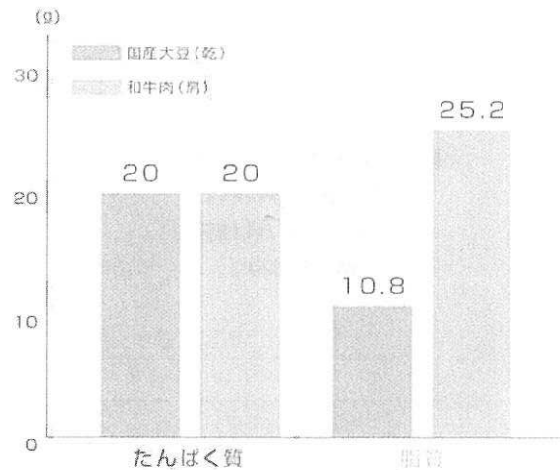
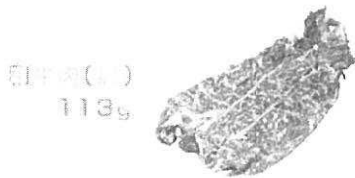
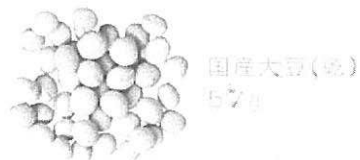
出典:五訂増補日本食品成分表

## 同重量のたんぱく質を摂った場合…脂質の量は？

Otsuka

大豆は、脂質を控えてたんぱく質が摂れます

1日のたんぱく質摂取推奨量(50~60g)の1/3(20g)を摂る場合



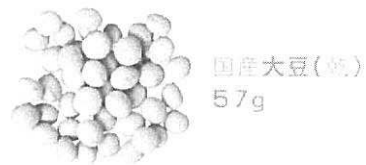
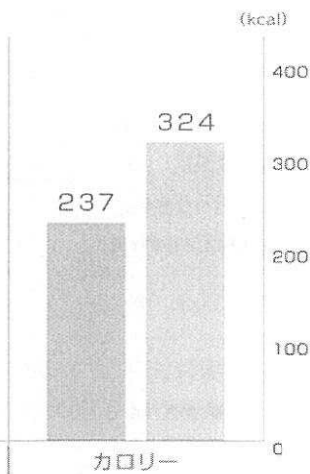
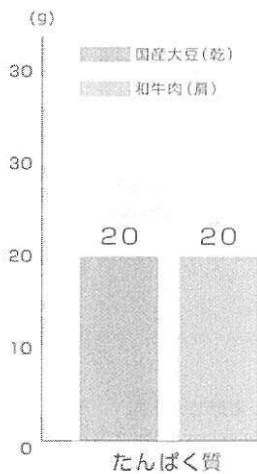
出典:五訂増補日本食品成分表

## 同重量のたんぱく質を摂った場合…カロリーは？

Otsuka

大豆は、カロリーを控えてたんぱく質が摂れます

1日のたんぱく質摂取推奨量(50~60g)の1/3(20g)を摂る場合



出典:五訂増補日本食品成分表



## 食物繊維・オリゴ糖の働き



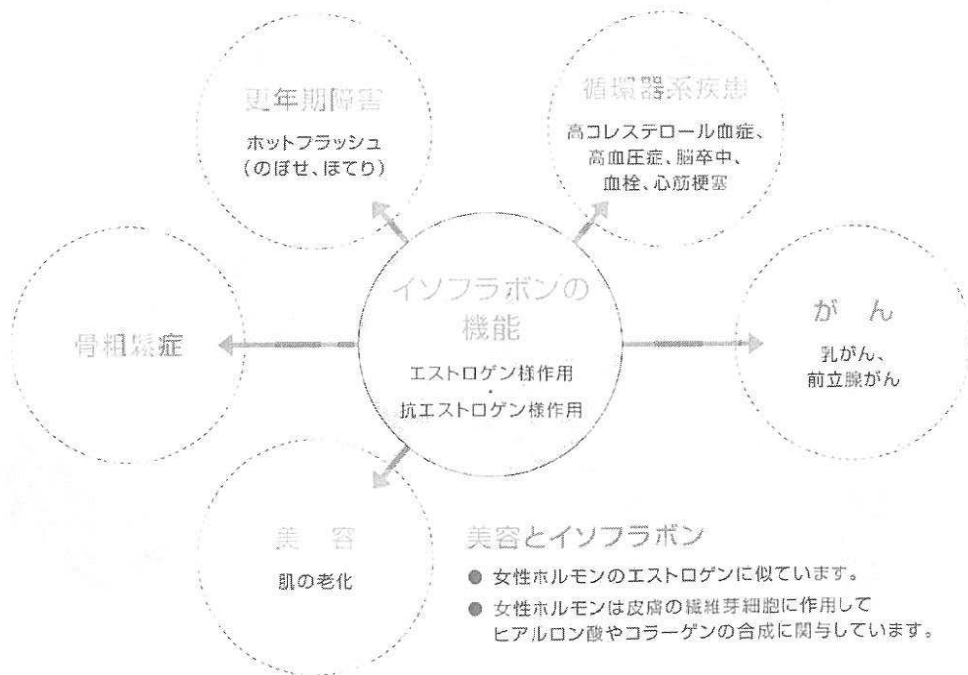
### 腸内環境を改善

腸内細菌のバランスを改善、  
善玉菌といわれる  
ビフィズス菌、乳酸菌を  
増やします。

### 便秘を防ぐ

水分を抱え込み保持し、  
便のやわらかさを保ちます。  
また、便の量を増やし、  
腸を刺激し、排便を促進します。

## 大豆イソフラボンに期待される予防効果





# 大豆の特有成分



特長と成分

## 大豆たんぱく質

コレステロールが  
気になる方のための食品

特長と成分

## 大豆イソフラボン

骨の健康が  
気になる方のための食品

特長と成分

## 大豆オリゴ糖

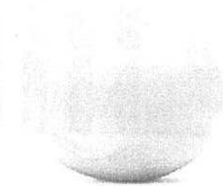
おなかの調子を  
整えるための食品

## 大豆サポニン

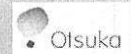
「過酸化脂質を下げる」と  
いわれています

## 大豆レシチン

「血中コレステロール、  
中性脂肪を下げる」と  
いわれています



# 冷蔵庫の中の大豆食品調査



50代の家庭

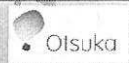


20代の家庭

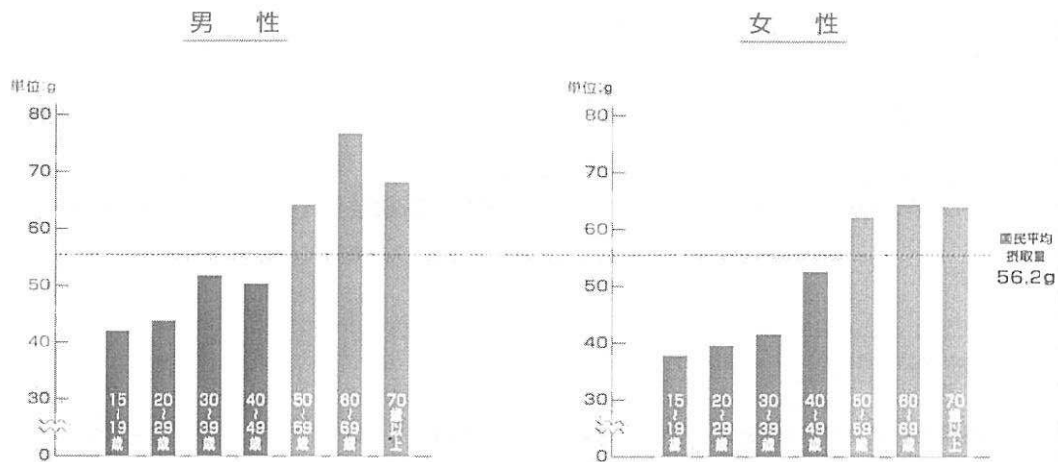


2011年大塚製薬 食生活調査

# 進む日本人の大豆離れ



## 性年齢別の豆類摂取量の比較



摂取量は世代間格差が大きく、平均を押し上げているのは50歳以上。  
40代以下の世代の摂取量は平均を下回っており、今後は世代を追う毎に摂取量の低下が見込まれる。

出典:厚生労働省 平成20年国民健康・栄養調査

# 大豆は、積極的に取り入れたい食品



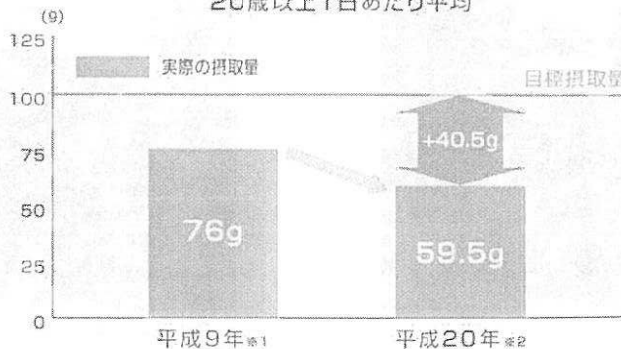
日本では、国民健康づくりの一つとして



豆類の摂取を1日100g以上に  
カルシウムに富む食品の摂取量の増加のため

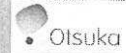
国民健康づくり運動  
「健康日本21」

## 豆類摂取量の現状 20歳以上1日あたり平均



※1 前定時のベースライン値 ※2 出典:平成20年国民健康・栄養調査

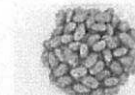
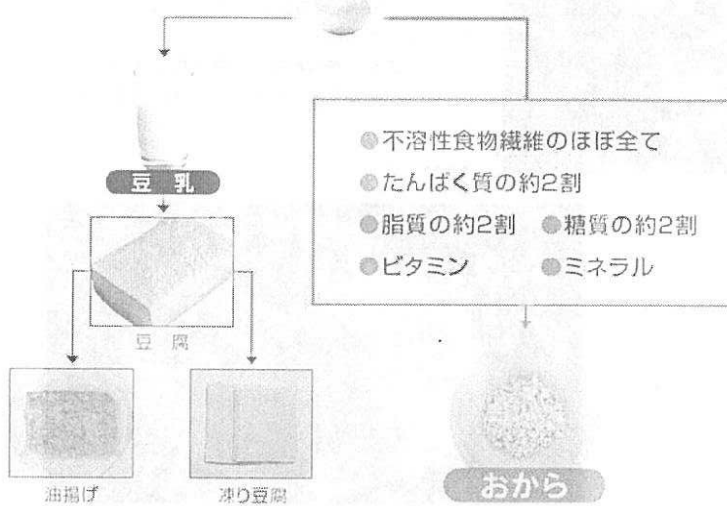
# 大豆まるごとの良さ



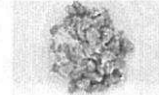
おからにもたくさんの栄養素がふくまれています

意外に少ない  
大豆をまるごと使うもの

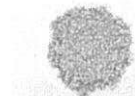
大豆をしぼると…



煮豆



納豆



おから

おからの栄養素も  
余すことなく  
摂ることができます。

# 大豆食品を食生活にとりいれましょう



大豆食品を、1日に2回摂取することで  
食生活・食行動がどのように改善されるか？

(20~40歳 女性40人 4週間)



結果

## 食事内容

- 肉類、油脂、食塩、卵、淡色野菜が減少
- 豆・豆製品が増加

## 食事パターン

- 間食回数の減少、食生活への満足度が向上

## 健康状態の変化

- 体重が減少
- BMIが減少
- 排便がスムーズになった

参考「大豆で栄養プロジェクト」石渡尚子

# 日本の食文化となった大豆



小さな一粒に秘められたチカラを、  
ずっと信じてきた国、日本。  
湯菜、高野豆腐、雁もどき、油揚げ、雑焼き、  
たねき汁、けんちん汁、醤油など  
かつて、肉を食べられない僧侶たちが作りあげた、  
数々のレシピは200を越えるといわれています。

そのレシピの多くは、  
今もなお、そのままのカタチで受けつがれています。  
優良なたんぱく質を大豆からいただく、  
その賢明な食文化は、  
いまも、世界の長寿の国を支えています。

