



## 身近な食材の機能性成分②

### 「日本の食文化と健康を支えてきた大豆の力：大豆イソフラボン」

給食でもよく使われる「大豆」は、日本の食生活に欠かせない食材です。古くから日本で親しまれてきた食べもの一つで、弥生時代の遺跡から発見されたり、日本最古の書物「古事記」にも記載があることから、かなり古くから食べられていたことが分かっています。

肉や魚を十分にとることが難しかった時代、大豆は貴重なたんぱく質源として人々の健康を支えてきました。そのため、大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。植物性でありながら、体をつくるもととなる良質なたんぱく質を含んでいることが特徴です。また、大豆は加工の幅が広く、豆腐・納豆・味噌・醤油・きな粉・おから、そして最近は大豆ミートなど、さまざまな形で食卓に取り入れられてきました。食材を無駄なく使い切る日本の食文化の知恵が、大豆には詰まっています。

その大豆に含まれる機能性成分の一つに「大豆イソフラボン」があります。この成分は、女性ホルモンと同じような作用を示すことから、様々な体の調子を整える働きが期待されています。

- ① 骨粗しょう症の予防…骨密度低下を抑制することが報告されており、骨の健康を保つ効果が期待されています。特に閉経後女性での効果が注目されています。
- ② 更年期症状の緩和…ホットフラッシュ・のぼせ・発汗などの更年期症状を軽減する可能性があります。
- ③ 生活習慣病予防…LDL コリステロールの低下や動脈硬化リスクの抑制といった効果が示唆されています。

そのほか、成長期から将来にわたる体づくりを支える栄養素としても注目されています。特別な食品から摂取する必要はなく、日常の食事の中で大豆製品を取り入れることで、自然に摂ることができます。

この大豆イソフラボンは、食品からの摂取については適切に摂取する場合は問題ありませんが、アレルギー疾患を持つ人や妊婦・授乳婦がイソフラボンを大量に摂取することは避けたほうが良いとされています。サプリメントなどを利用すると過剰摂取になりやすいため特に注意が必要です。

給食では、子どもたちが無理なく大豆に親しめるよう、豆腐を使った料理や、ひき肉料理に大豆ミートを混ぜるなど、身近な献立として提供しています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を食卓に取り入れながら、お子さんと一緒に食べもののお話をしてみてください。