

大豆イソフラボン ～大豆や大豆製品を食べよう～

近年、大豆イソフラボンはメディアなどから注目を浴びています。あまり知られてはいませんが、10月2日と12日は、語呂あわせから「豆腐」と「豆乳」の日とされています。そこで今回は大豆や大豆製品に含まれる大豆イソフラボンについて紹介したいと思います。

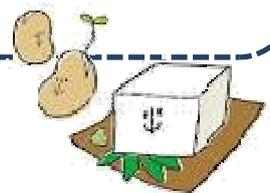


大豆イソフラボンとは？

大豆イソフラボンとは、大豆、特に大豆の胚芽に多く含まれるフラボノイドの一種です。女性ホルモンの一つであるエストロゲンと非常によく似た構造をしており、エストロゲンと同じような働きをすることで注目されています。エストロゲンは女性の健康維持にとっても大切な働きを持っています。

《エストロゲンの働き》

- ①血管を広げて血流を促進させる。
- ②LDLコレステロール(悪玉)と総コレステロールを抑え、HDLコレステロール(善玉)を増やす。
- ③コラーゲンの合成を促し、柔軟な皮膚やつやのある肌を保つ。
- ④骨の生成を高め、カルシウムの吸収を高める。



大豆イソフラボンの効果

大豆イソフラボンには様々な効果が期待されています。効果について病態ごとにまとめました。

● 骨粗鬆症

骨粗鬆症は女性では、閉経後に女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が不足することから起こりやすくなります。大豆イソフラボンは、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ骨の密度を保つので、骨粗鬆症の予防や改善に効果があるといわれています。

● 動脈硬化

血液中のコレステロール、特に悪玉と呼ばれるLDLコレステロールの増加が動脈硬化を促します。一方、善玉と呼ばれるHDLコレステロールはLDLコレステロールを減らす作用があります。大豆イソフラボンは、LDLコレステロールを減少させ、HDLコレステロールを増加させる効果があるといわれています。

● 美肌

大豆イソフラボンは、肌の弾力を保つ「コラーゲン」を増やして、ハリを保つ働きがあるほか、細胞の新陳代謝を高めて肌の生まれ変わりを促進するといわれています。



● 更年期障害

更年期障害の様々な症状(めまい、ほてり、動悸、発汗異常、うつ、イライラ、倦怠感、不眠症など)は、女性ホルモンが減少することによって起こります。大豆イソフラボンを摂取することにより、不足した女性ホルモンの働きを補うので、これらの更年期障害の症状の軽減に役立つといわれています。



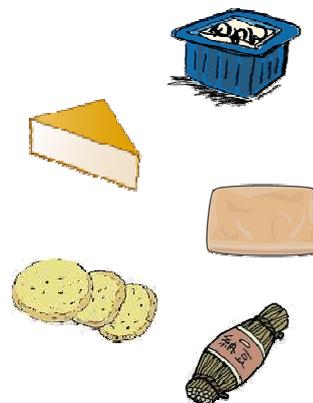
👉 大豆イソフラボンの含有量

大豆イソフラボンは大豆を使った加工食品のほとんどに含まれていますが、加工方法の違いなどから含有量は異なります。

《主な大豆製品のイソフラボン含有量》

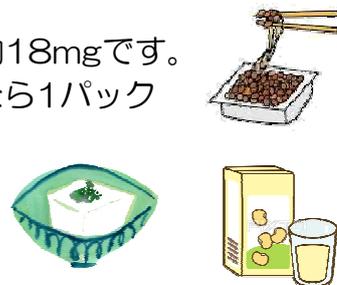
大豆製品	量	含有量
木綿豆腐	1/2丁(150g)	約42mg
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	約38mg
厚揚げ	1/2枚(100g)	約37mg
油揚げ	1枚(30g)	約12mg
がんもどき	1個(80g)	約34mg
納豆	1パック(45g)	約36mg
豆乳	1本(200cc)	約41mg
きなこ	大さじ2(12g)	約19mg

(参照：食品安全委員会)



👉 大豆イソフラボンの摂取量

現在日本人の平均的な大豆イソフラボンの摂取量は1日当たり約18mgです。1日の目安量としては、豆腐なら1/2丁、豆乳なら1本、納豆なら1パック程度です。大豆イソフラボンの量としては、40~45mgです。もし、サプリメントや特定保健用食品で補う場合は30mgまでとしましょう。(1日の上限量は70~75mgです。)



👉 大豆イソフラボンの過剰症

大豆イソフラボンは実際のホルモンとは違い、ゆるやかな働きをします。日常の食生活で食品から摂取する分にはあまり心配はありません。しかし、サプリメントや特定保健用食品などから摂り過ぎると、健康を害する可能性があるという報告もあります。大豆イソフラボンをサプリメントや特定保健用食品から過剰に摂取することによる問題は、はっきりしたことが解明されていませんが、大切なのは大豆製品を含めてバランスの良い食事を心掛けることです。

なぜなら、大豆は大豆イソフラボンの他にも良質なたんぱく質やカルシウム、食物繊維などを含む重要な栄養源です。様々な大豆製品を取り入れ、こまめに大豆イソフラボンを摂取していきましょう。



👉 おすすめ一品料理

鶏肉と根菜の豆乳スープ

エネルギー 256kcal	たんぱく質 16.5g	塩分 1.4g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
鶏もも肉 (骨付きぶつ切り)	160g
大根	100g
にんじん	50g
れんこん	50g
青ねぎ	5g
豆乳	100cc
水	250cc
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ① 大根、にんじん、れんこんは皮をむいて乱切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ② 水250ccで鶏もも肉をあくを取りながら約20分煮込む。
- ③ 大根、にんじん、れんこんを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 塩を入れて味を調える。
- ⑤ 豆乳を加え、沸とうさせないように温める。
- ⑥ 椀に盛り付け、青ねぎをちらし、こしょうを振る。

このスープ1杯で1日に必要なイソフラボンのおよそ半分量(約20mg)を摂ることができます。圧力鍋を使うと煮込む時間を短縮できます。

納豆おやき

エネルギー 190kcal	たんぱく質 6.1g	塩分 0.9g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
小麦粉	60g
塩	少々
水	30cc
納豆	1パック
からし高菜	30g
油	小さじ1
小麦粉(打ち粉)	適量

作り方

- ① ボウルに小麦粉、塩を入れ、水を2、3回に分け少しずつ加えながらよく練る。
- ② 生地がまとまったら、ラップをして20分寝かせる。
- ③ 納豆、からし高菜を混ぜ合わせる。
- ④ ②の生地を4等分し、丸くまとめ打ち粉を振って、麺棒で平たく伸ばす。
- ⑤ 真ん中に③をのせて丸く包み、口を閉じて平たく形を整える。
- ⑥ フライパンに油をひき、両面に焼き色が付くまで焼いたら、水を少し加えてふたを閉め、蒸し焼きにする。

このおやき1つで1日に必要なイソフラボンが約1/4量(約9mg)を摂ることができます。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

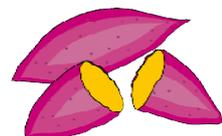
『10月の旬の食材：さつまいも』

☆食物繊維たっぷりのさつまいも

さつまいもはセルロース、ペクチンなどの食物繊維をはじめビタミンC、ビタミンE、カリウムが多く含まれています。特に食物繊維は、いも類の中では一番多く含まれており、便秘の改善や予防に効果的です。さつまいもを切ると、切り口から白い液体が出てきます。これは「ヤラピン」という成分で、腸の働きをよくし、便を軟らかくする効果があるといわれています。さつまいもが便秘に効くというのは、食物繊維とヤラピンの相乗効果によるものとされています。また、ビタミンCは熱に弱いのですが、さつまいもは長時間加熱してもビタミンCが壊れにくいといわれています。

☆おいしい食べ方

さつまいもはアクが強く、空気に触れると黒く変色するので切ったらすぐに水にさらしましょう。さつまいもに含まれるでんぷんを分解するアマラーゼという酵素は、ゆっくり加熱することで活発になり、甘みが増します。電子レンジでは加熱時間が短く、本来の甘さを味わうことができません。時間をかけて蒸したり焼いたりすると、おいしくいただけます。



消化不良について



消化不良とは、胃腸の働きが低下し、膨満感・胸やけ・吐き気・食欲不振などの症状が慢性的に現れることです。夏が終わり過ごしやす季節になると、食べ過ぎによる消化不良が起こりやすくなります。他にも、刺激の強い食べ物の摂取やストレス・過労などが原因となることもあります。



消化不良の対処法

- ① 胃腸に刺激の強い食べ物は控え、脱水症状にならないよう水分はしっかり摂る。
- ② 市販の胃腸薬を服用する。

制酸薬：胃酸を中和する。

胃粘膜保護薬：荒れた胃粘液を保護する。

健胃生薬：辛味や芳香のあるものが多く、胃運動を促進し、胃酸の分泌を促す。
オブラートなどに包むと効果が損なわれやすい。

乳酸菌：整腸作用があり、ガス腹を抑え、消化を助ける。

ウルソデオキシコール酸：胆汁の流れを良くし、脂質の吸収を助ける。

塩化カルニチン：胃の運動を高め、胃液の分泌を促進する。

名称	成分	症状
液キャベコーワ	制酸薬・健胃生薬・ウルソデオキシコール酸	吐き気や食べ過ぎの胃のムカムカに。
太田胃酸	消化酵素・制酸薬・健胃生薬	飲み過ぎや胃もたれで胃が弱った時に。
ソルマック	健胃生薬・塩化カルニチン	吐き気・嘔吐・消化不良・腹部膨満感に。 ※胃酸の出過ぎで胃が荒れている方には不向き。
大正漢方胃腸薬	健胃生薬	胃もたれ・胃炎・胃痛・食欲不振・腹部膨満感・腹痛に。 ※甘草含有の漢方を服用している方は注意が必要。
ワカモト消化薬	消化酵素・ウルソデオキシコール酸	胃もたれ・食欲不振・胸のつかえ・腹部膨満感に。消化促進作用。
ピオフェルミン 健胃消化薬	消化酵素・健胃生薬・乳酸菌	食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃もたれ・胃弱に。
セルベール	胃粘膜保護成分・健胃生薬	食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃もたれ・胸やけ・食欲不振に。

- ③ 消化不良や腹痛・下痢が続く場合は内科、胃腸科、消化器科を受診するようにしましょう。

★次回のテーマは、食物繊維を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>