

令和1年度活動から No2 食と健康を考える会

—不安な情報・食品効果を謳う情報をよく吟味したい!—

【おから（パウダー）で痩せる?】

某テレビ局で紹介され、書籍も出版されているダイエット方法。毎食スプーン1杯を色々な食材にプラスするだけと誰でも出来そうな方法のようです。

効果を感じている人、感じなかった人様々なようです。

普通の食生活に30g~50gくらいと目安を出しているのですが、100g当り350kcalのエネルギーがあることを抜きにして食べると、体重は落ちて行かず挫折もあるみたいですね。痩せた人は、運動やカロリー制限を同時にこなして、そうした効果もあったとの感想も出ています。

おからをはじめとする大豆製品には痩せるだけでなく、含まれる微量成分イソフラボンが女性ホルモン様に働いてコレステロール値の上昇を抑えたり、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、動脈硬化や骨粗鬆症の予防や改善などの効果や2型糖尿病の発症リスクを低減する(肥満女性、閉経後女性)などの研究もされています。

しかし、身体によいからと摂りすぎると害も出てきます。

=農水省大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A= より

天然の食品成分であっても、摂り過ぎると健康を害する可能性があります。大豆イソフラボンは、主にエストロゲン受容体を介してヒトの健康に有益な効果があると想定されていますが、同じエストロゲン受容体を介する作用が有害性側に働く可能性も指摘されています。なお、大豆イソフラボンは、人の健康の維持に必須の栄養素とされていません。

食品の機能性の「有効性」のみを強調した製品が市場に見受けられるようになり、さらに機能性成分も摂り過ぎるとヒトの体に悪影響を及ぼすことがわかってきました。本当に国民の健康に役立つ機能性食品の開発には、食品の機能性の「有効性」と「安全性」を科学的に評価する必要がある(中略)..
新たな科学的根拠に基づいた、機能性の高い新食品を開発するための評価・管理技術を開発します。大豆イソフラボンについては過剰摂取した場合のヒトへの影響を遺伝子レベルで研究する予定です。

6月例会「みんなの知りたいこと」 ほんと?うそ?どこまで?

【メンバーから出された質問】



イソフラボンの1日の摂取量の目安は40mg程で上限値は70~75mgとされています。

食品名	含有量	食品名	含有量
大豆	140mg前後	納豆	70mg前後
煮大豆	72mg前後	味噌	50mg前後
炒り大豆	200mg前後	金山寺味噌	40mg前後
豆腐	20~30mg前後	醤油	1mg前後
凍り豆腐	90mg前後	厚揚げ	30~120mg前後
麻婆豆腐	50mg前後	枝豆	30mg前後
おから	10mg前後	豆乳	25~35mg前後
きな粉	260mg前後		

食品100g中のイソフラボン(アグリコン)

大豆は身近な食品です。普通に摂っている限り過剰になることはないと思いますが、上乗せでパウダー状のものを痩せる目的や健康に良いと毎日とる事は考えものです。イソフラボン入りトクホを利用している人はさらに注意が必要です。



【納豆で痩せる?】

2007年にテレビの健康情報番組においてデータの偽装が発覚し、番組打ち切りになりました。単一の食品で痩せるということはないと考えた方がいいようです。納豆も遅延型アレルギーを起こす場合があるという報告が国立健康栄養研究所素材データベースに記載されています。

私たちは、こうしたその時々健康ブームの流行にとらわれず、食事バランスを中心に偏らない食生活を!の基本を例会の調理でも実践しています。