

好みに合わせて選択を

～豆乳類の品質テスト～

飲料や料理に使用する豆乳が、大豆固形分（大豆たんぱく質含有率）により、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料の3種類に区分されていることはあまり知られていません。砂糖などの調味料の使用も規定されています。そこで市販されている豆乳類の大豆たんぱく質含有率と糖類をテストしました。



テスト品目

○豆乳類 16銘柄

- ・豆乳 6銘柄 (No.1～6)
- ・調製豆乳 7銘柄 (No.7～13)
- ・豆乳飲料 3銘柄 (No.14～16)

【豆乳類の種類】

区分	定義
豆乳	大豆固形分8%以上 (大豆たんぱく質含有率3.8%以上)
調製豆乳	同6%以上 (同3.0%以上)
豆乳飲料	・果汁入り 同2%以上 (同0.9%以上) ・その他 同4%以上 (同1.8%以上)

テスト結果

①大豆たんぱく質含有率

豆乳

最小はNo.1の4.3%、最大はNo.5の5.2%、平

均は4.7%。含有率は3.8%以上となり定義を満たしていました。

調製豆乳

最小はNo.10の3.4%、最大はNo.8の4.1%、平均は3.8%。含有率は3.0%以上となり定義を満たしていました。

豆乳飲料（果汁入り）

No.14は1.0%。含有率は0.9%以上となり定義を満たしていました。

豆乳飲料（その他）

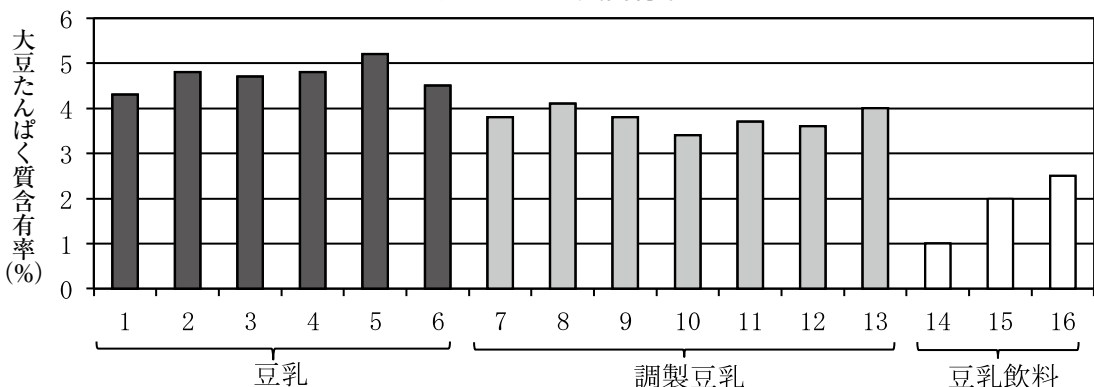
No.15は2.0%、No.16は2.5%でした。含有率は1.8%以上となり定義を満たしていました。

②糖類

豆乳

ショ糖のみが検出されました。最小はNo.4

大豆たんぱく質含有率



●テスト品一覧とテスト結果

種類	No.	商品名	製造者等	大豆たんぱく質含有率(%)	糖類 (g/100mL)					内容量 (ml)	購入価格 (円)
					果糖	ブドウ糖	ショ糖	麦芽糖	合計		
豆乳	1	紀文 おいしい無調整豆乳	キッコーマン飲料 (株)	4.3	ND	ND	1.0	ND	1.0	200	81
										1000	235
	2	ふくれん 成分無調整豆乳	(株) ふくれん 甘木工場	4.8	ND	ND	0.8	ND	0.8	1000	286
	3	co-op 国産大豆の豆乳 無調整	日本生活協同組合連合会	4.7	ND	ND	0.8	ND	0.8	200	70
										1000	225
	4	CGC 無調整豆乳	(株) シジシージャパン	4.8	ND	ND	0.7	ND	0.7	1000	245
	5	スジャータ 有機豆乳	(株) 東京めいらく 千葉工場	5.2	ND	ND	0.8	ND	0.8	900	218
	6	トップバリュ グリーンアイ オーガニック 成分無調整豆乳	イオン (株)	4.5	ND	ND	0.9	ND	0.9	200	68
									1000	198	
調製豆乳	7	紀文 調製豆乳	キッコーマン飲料 (株)	3.8	ND	ND	1.7	ND	1.7	200	81
										1000	235
	8	紀文 特濃調製豆乳	キッコーマンソイフーズ (株)	4.1	ND	ND	1.8	ND	1.8	200	81
										1000	235
	9	おいしさ スッキリ 調製豆乳	トーラク (株)	3.8	ND	ND	1.6	ND	1.6	200	81
	10	トップバリュ ほんのり甘く飲みやすい調製豆乳	イオン (株)	3.4	ND	ND	2.5	ND	2.5	200	68
										1000	178
	11	co-op 国産大豆の調製豆乳	日本生活協同組合連合会	3.7	ND	ND	0.6	1.5	2.1	200	70
									1000	225	
	12	CGC 調製豆乳	(株) シジシージャパン	3.6	ND	ND	2.1	0.6	2.7	1000	235
	13	SEVEN&i PREMIUM 調製豆乳	名古屋製酪 (株)	4.0	ND	ND	1.9	ND	1.9	900	189
豆乳飲料	14	紀文 豆乳飲料 いちご	キッコーマン飲料 (株)	1.0	0.4	0.3	8.6	ND	9.3	200	81
	15	トップバリュ バナナ果汁入り豆乳飲料 バナナ	イオン (株)	2.0	0.7	0.8	6.0	ND	7.5	200	68
	16	紀文 豆乳飲料 麦芽コーヒー	キッコーマン飲料 (株)	2.5	ND	0.1	6.7	0.3	7.1	200	81

*購入価格は税込み。NDは不検出。

の0.7g/100ml、最大はNo.1の1.0g/100ml、平均は0.8g/100ml。砂糖類の使用は認められていませんが、大豆由来のショ糖が含まれます。

調製豆乳

No.7~10と13からはショ糖、No.11と12からはショ糖と麦芽糖が検出されました。最小はNo.9の1.6g/100ml、最大はNo.12の2.7g/100ml、平均は2.0g/100ml。原材料に砂糖類の使用が認められています。

豆乳飲料

No.14と15からは果糖、ブドウ糖、ショ糖、No.16からはブドウ糖、ショ糖、麦芽糖が検出されました。最小はNo.16の7.1g/100ml、最大はNo.14の9.3g/100ml、平均は8.0g/100ml。原材料に砂糖類や風味原料の使用が認められています。

表示

全銘柄に名称、大豆固形分、原材料、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等、栄養成

分表示がありました。大豆の原料原産地表示はNo.5と13以外にありました。有機大豆使用の表示がNo.5、6、13にあり、そのうち、No.5と6には有機JASマークがありました。特定保健用食品の表示がNo.8と9にありました。

まとめ

- 全銘柄で豆乳、調製豆乳、豆乳飲料のそれぞれの大豆たんぱく質含有率の定義を満たしていました。
- 糖類は豆乳飲料、調製豆乳、豆乳の順に多く含まれていました。

消費者へのアドバイス

- 豆乳類の大豆たんぱく質含有率は、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料の順に多いので、大豆の濃厚な味が好みの方は大豆たんぱく質含有率の高い豆乳(無調整)を選ぶと良いでしょう。一方、大豆の味が苦手な方は、糖類が多く含まれる調製豆乳や豆乳飲料が良いでしょう。