

大豆イソフラボンを

独立行政法人
国民生活センター

含む「健康食品」

大豆や大豆食品に含まれている大豆イソフラボンは、女性の骨粗しょう症の予防や更年期障害の低減効果があると言われていますが、乳ガンなどのリスクも指摘されています。今年5月、食品安全委員会は大豆イソフラボンを含む特定保健用食品の安全性評価を取りまとめ、大豆イソフラボンの安全な1日上乗せ摂取量の上限值を設定しました。

独立行政法人国民生活センターは、大豆イソフラボンを含むことをうたったさまざまな「健康食品」が発売されていることから、1日上乗せ摂取量上限値を越えるものがないか、テストしました。以下は、6月に発表されたその概略です。

「上限値」を超える商品が多数あった テストした24銘柄のうち14銘柄が「1日上乗せ摂取量の上限值」を超える大豆イソフラボンを含んでいました。

一方で、表示の大豆イソフラボン量が実際の量よりも著しく少ない商品もありました。

大豆食品の代替とはならない テスト品の1日最大摂取目安量に含まれているたんぱく質量とカルシウム量を、大豆食品からの摂取量と比較しました。

- その結果、たんぱく質は全商品、大豆食品からの摂取量の10%以下の量でした。

- カルシウム含有量はテスト品24商品中8商品が大豆食品からの摂取量を上回り、いずれも大豆由来以外のカルシウムを添加したものと考えられます。

- テストした商品は、いずれもたんぱく質やカルシウムのバランスが大豆食品と大きく異



食品安全委員会の「安全性評価」について

食品安全委員会は今年5月、大豆イソフラボンを含む特定保健用食品の安全性評価を行いました。内容は、

- ①食事以外に特定保健用食品として摂取する場合は1日あたり上限値を30mg（アグリコン換算）とする
- ②大豆や大豆食品を含めた大豆イソフラボンの安全な1日摂取量の上限值を1日あたり70～75mg（アグリコン換算）とする。ただし、毎日欠かさず長期間摂取する場合の上限值であり、大豆食品からの摂取量がこの量をこえることで直ちに健康被害に結びつくということではない。
- ③妊婦、乳幼児、小児は上乗せ摂取することは推奨できない、としました。



(注) 大豆イソフラボンアグリコンとは大豆イソフラボンから糖の部分を分離したものです。

なっており、「健康食品」を摂取することは大豆食品の代替にはならない、と言えます。

消費者へのアドバイス

国民生活センターは、テスト結果に基づき、次のようなアドバイスをしています。

- 大豆イソフラボンを多く含むとうたった「健康食品」の長期的な過剰摂取は避けたほうがよい。
- 妊婦、乳幼児及び小児は大豆イソフラボンを日常的な食生活に上乘せして摂取しないほうがよい。
- 大豆イソフラボンを含む「健康食品」は、大豆食品の成分とバランスが大きく異なっているため、大豆食品の代替にはならない。
- 大豆や大豆食品はたんぱく質やカルシウムなどの栄養素をバランスよく含んでおり、これまで通り摂取するとよい。

厚生労働省も全国に通知

厚生労働省は今年8月、都道府県知事などに対し、大豆イソフラボンを含む特定保健用食品等の取り扱いに関する通知を出し、事業者などに周知指導を求めました。

- ①**1日当たりの摂取目安量の設定** 大豆イソフラボン（アグリコン換算）として30mgを超えないように設定する。
- ②**成分名の表示** 大豆イソフラボン（アグリコン換算）としての含有量を表示する。
- ③**注意表示の表示**
 - 妊娠中、授乳中、乳幼児及び小児は摂取しないこと。
 - 過剰摂取はしないこと。
 - 医療機関にかかっている方は医師に相談すること。

食品安全委員会

「大豆及び大豆イソフラボンに関する Q&A」より

大豆イソフラボンは栄養成分ですか？

大豆に含まれるたんぱく質、ミネラル等とは異なり、現在、ヒトの体に必要な栄養素とはされていません。

大豆イソフラボンは、大豆を原料とする食品のほとんどに含まれていますが、原料大豆の種類や食品の製造方法などによってその含有量は異なります。

ふだんの食生活の中で、大豆イソフラボンを適切に摂取する方法は？

健康のためには、特定の成分のみを摂取することよりも、バランスのよい食事を摂ることが重要です。大豆イソフラボンをサプリメントとして摂取するよりも大豆食品を摂取したほうが、理想的な食生活に近づきます。日常の食生活では、大豆イソフラボンの含有量ではなく、各栄養素のバランスに配慮してください。

大豆イソフラボンは、どのような食品にどのくらい含まれていますか？

(アグリコンとして mg/100g)

食品(検体数)	含有量	平均含有量
大豆(11)	88.3~207.7	140.4
煮大豆(3)	69.0~ 74.7	72.1
揚げ大豆(1)	200.7	200.7
黄粉(2)	211.1~321.4	266.2
豆腐(4)	17.1~ 24.3	20.3
おから(1)	10.5	10.5
油揚げ類(3)	28.8~ 53.4	39.2
納豆(2)	65.6~ 81.3	73.5
味噌(8)	12.8~ 81.4	49.7
醤油(8)	0.7~ 1.2	0.9
豆乳(3)	7.6~ 59.4	24.8

厚生科学研究「食品中の植物エストロゲンに関する研究」より