

豆乳の成分と種類

豆乳は、大豆をすりつぶして水を加え加熱したもので、豆腐になる直前の状態を飲料とした健康補助飲料です。大豆食品の中にあつて、飲み物として栄養が最も吸収されやすいことはよく知られています。

豆乳には、良質な植物性たんぱく質をはじめ、リン脂質と呼ばれ油と水を乳化する作用があり、血管壁に付着した悪玉コレステロールを減少させる働きがあるレシチンが含まれています。また、脂肪の蓄積を防ぎ、老化のもとになる脂肪酸の酸化防止、活性酸素の作用を抑える効果があると言われており、血液中のコレステロールを低下させる働きがあるサポニンが含まれていることも大きな特徴です。さらに、脳の機能を維持する働きのあるビタミンBやビタミンEが含まれています。ビタミンEは、脂肪の過酸化を防ぎ、細胞膜や呼吸器、内臓を強化し、血行をよくする作用があり、美肌づくり、肩こりに効果があるほか、ホルモンの分泌を盛んにして若返りを促進するといわれています。また、大豆の胚芽に含まれている植物性化合物で、ポリフェノールの一種である女性ホルモン（エストロゲン）に似た構造のイソフラボンが多く含まれています。大豆イソフラボンは、ホルモンやカルシウムのバランスの崩れをサポートする成分であると言われてています。

厚生労働省の発表（2007年）によると、大豆イソフラボンは、乳がんや前立腺がんリスクの低減、脳梗塞リスクや心筋梗塞リスクの低減につながる可能性があると言われてています。近年、豆乳が広く注目を集めている背景のひとつです。なお、現在、市販されている豆乳類はつぎのように3種類に分類されています。

区分	特徴	規格
豆乳	大豆と水から得られ、調味料などを使用していないもの。豆乳本来の味で、成分無調整。	大豆固形分 8%以上 (大豆たんぱく質換算 3.8%以上)
調製豆乳	豆乳に植物油脂及び砂糖類、食塩などの調味料を加え、成分を調製したもの。ミルク系の味が付いているものが多く、飲みやすくなっている。大豆の味が苦手な人にも飲みやすい。	大豆固形分 6%以上 (大豆たんぱく質換算 3.0%以上)
豆乳飲料	調製豆乳に果汁や、野菜の搾汁、乳又は乳製品などの風味原料を加えたもの。	・果汁入り:大豆固形分 2%以上 (大豆たんぱく質換算 0.9%以上) ・その他:大豆固形分 4%以上 (大豆たんぱく質換算 1.8%以上)

(2024年7月現在)