

メタボ対策としての豆乳

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」（以下メタボ）を放置しておく、やがては心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などに進行する危険が高まることが分かっており、メタボの予防や改善は、国民の最大の関心事のひとつとなっています。

中でも大きな影響を与える毎日の食生活は長期にわたり改善しつづけ、習慣として生活の中に簡単に取り入れられるものでなければなりません。また、食事はいろいろなレパートリーを持ち、飽きずに続けられることが求められます。豆乳は、そのまま飲むほか、フルーツとミックスしたり、料理やデザートに材料にしてもおいしく摂取することができます。このように豆乳には様々な活用法があり、メタボや生活習慣病の改善、予防が期待される下記のような栄養素が含まれています。

大豆たんぱくには、血液中のLDL（悪玉）コレステロールを下げ、良い働きをするHDL（善玉）コレステロールを上げる調整機能があり、血液をサラサラにする効果があるとされています。また、不飽和脂肪酸、大豆レシチン、イソフラボン、サポニンなどにも、血管を丈夫にする働きや高くなった血糖値や血圧を低下させる働きなどがあります。さらに、良質な植物性たんぱく質（9種類の必須アミノ酸すべてを含む）や、ビタミン類、現代人に慢性的に不足しがちなカリウムやマグネシウムなどのミネラル類も多く含まれています。

大豆オリゴ糖であるラフィノース、スタキオースが多く含まれており、腸内の有用菌として活躍するビフィドバクテリウム（善玉菌）の増殖を助け、年齢と共に増加する腸内の悪玉菌を抑え、便秘を改善し、腸内環境を良好にすると考えられています。

大豆イソフラボンは、ホルモンのバランスを調和し、植物性たんぱく質の大豆たんぱくと共にコレステロールの低下や肥満防止効果を高めること、また、サポニンには、食事から摂取した脂肪の吸収を抑制し、脂肪がたまるのを防ぐ効果があるとされています。

日本豆乳協会では、メタボ対策として、日常的な豆乳の摂取を提案しています。

（2024年7月現在）