

豆乳類の区分について

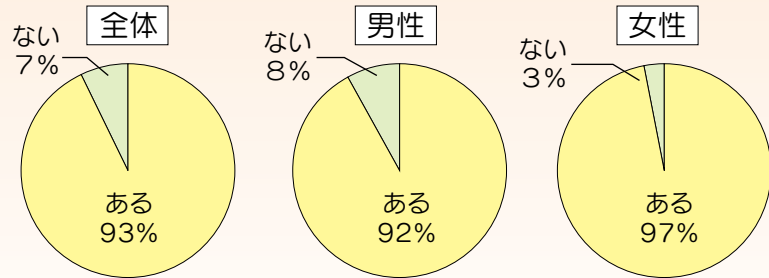
豆乳類は日本農林規格で豆乳、調製豆乳、豆乳飲料の3つに区分され、豆乳は大豆固形分8%以上、調製豆乳は6%以上、豆乳飲料は4%以上（果実の搾汁の原材料に占める重量の割合が5%以上10%未満のものにあっては2%以上）と規定されています。また、原材料についても砂糖や食塩などの調味料は調製豆乳と豆乳飲料に使用でき、果汁やコーヒーなどの風味原料は豆乳飲料に使用できます。

区分	大豆固形分	調味料の使用	風味原料の使用
豆乳	8%以上	×	×
調製豆乳	6%以上	○	×
豆乳飲料	4%以上 <small>(果実の搾汁の原材料に占める重量の割合が5%以上10%未満のものにあっては2%以上)</small>	○	○

アンケート調査

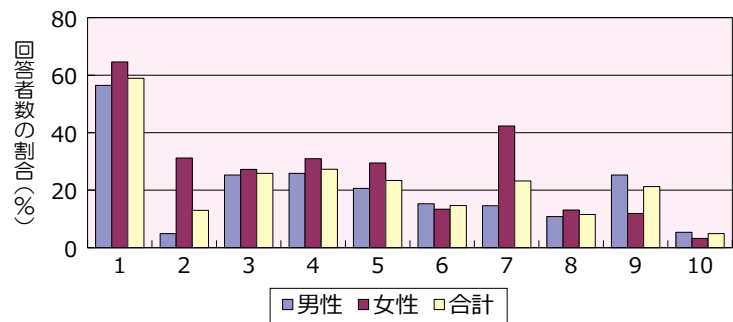
静岡県職員を対象に、豆乳類に関するアンケート調査を実施したところ、1,405人から回答が得られました。

豆乳類を摂取したことがありますか？



- 93%の人に豆乳類の摂取経験がありました。
- 男性よりも女性の方に摂取経験が多いことがわかりました。

豆乳類を摂取する理由は？



- 1: 健康に良い
- 2: 美容に良い
- 3: 栄養価が高い
- 4: 牛乳の代わり
- 5: おいしい
- 6: 低カロリー
- 7: 大豆イソフラボンの摂取
- 8: 体調を整えるため
- 9: なんとなく
- 10: その他

- 豆乳類の摂取理由として最も多いのは「健康に良い」でした。また、「牛乳の代わり」、「栄養価が高い」、「おいしい」、「大豆イソフラボンの摂取」等の回答が多く、**栄養成分や味を期待して摂取しているとみられました。**
- 「美容に良い」、「大豆イソフラボンの摂取」は女性の回答率が高いことがわかりました。

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。お近くの県民生活センター又は市町の消費生活相談窓口まで御連絡ください。

東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299
 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006
 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

★消費者ホットライン ☎188

※消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。
 ※通話料がかかります。
 (通話料定額プランの対象外となります。)

なお、このパンフレットについてのお問合せは
 静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
 〒426-0083 藤枝市谷稲葉232-1
 Tel.054-625-9137 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、
 当研究所のホームページ
<http://kaneiken.jp/test/test-x.html>
 に掲載しております。

パンフレット掲載ページは
 こちらから



印刷用の紙にリサイクルできます

知って安心

豆乳類



豆乳類は大豆を主な原料とする清涼飲料水で、健康志向の方やアレルギー等の理由で牛乳を摂取できない方に牛乳代替品として受け入れられています。

豆乳類は豆乳、調製豆乳、豆乳飲料の3つに区分され、現在さまざまな特徴の豆乳類が販売されています。

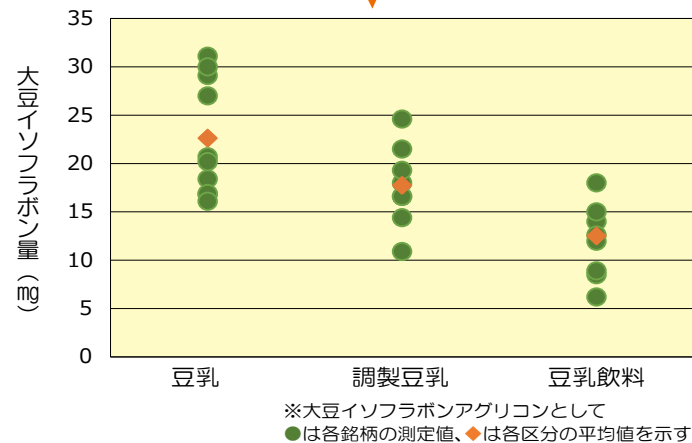
そんな豆乳類について調査を実施しました。

静岡県環境衛生科学研究所
 県民生活局県民生活課

テストした品目は

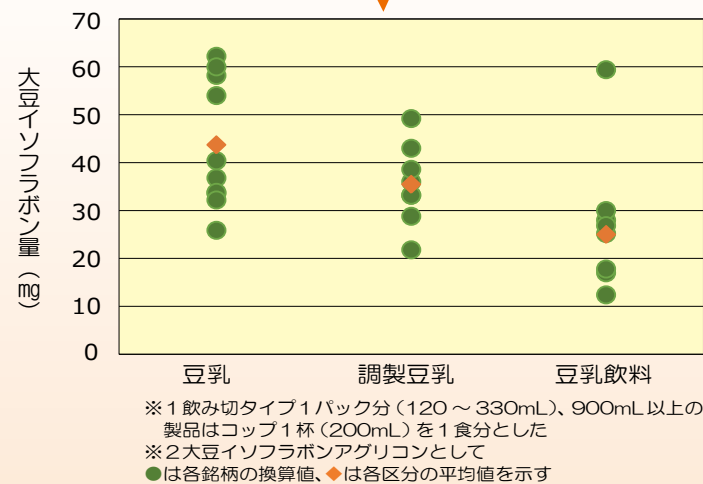
静岡県藤枝市内のスーパー等で購入した豆乳10製品、調製豆乳8製品、豆乳飲料8製品の計26製品です。

豆乳類100mLに含まれる大豆イソフラボン^{*}の量を調べました



- 100mLに含まれる大豆イソフラボンの平均値は豆乳が22.6mg、調製豆乳が17.7mg、豆乳飲料が12.0mgでした。
- 大豆イソフラボンは大豆に含まれる成分であるため、大豆固形分が多い区分のものほど平均値が大きくなったと考えられます。

豆乳類1食分^{*1}に含まれる大豆イソフラボン^{*2}の量を調べました



- 1食分に含まれる大豆イソフラボン量の平均値は豆乳が43.7mg、調製豆乳が35.5mg、豆乳飲料が26.9mgでした。
- 1食あたり59.4mgの大豆イソフラボンを含む豆乳飲料は内容量が330mLであるため、1食分としての大豆イソフラボン量は多くなりました。
- 食品安全委員会が設定している大豆イソフラボン量の安全な一日摂取目安(大豆イソフラボンアグリコンとして70~75mg)を超える製品はありませんでした。

豆乳類100mLに含まれる栄養成分表示値を牛乳^{*}の値と比較しました



- カロリー、脂質、コレステロール、カルシウムはいずれも豆乳類よりも牛乳の方が高い値でした。牛乳と同程度のカルシウムを含む調製豆乳は、原材料にカルシウムを使用し、牛乳と同程度のカルシウムを含む旨の表示をした製品です。
- たんぱく質とカリウムは豆乳と調製豆乳に牛乳よりも多く含まれていました。
- 炭水化物は豆乳飲料に、食塩相当量は調製豆乳と豆乳飲料に牛乳よりも多く含まれていました。

まとめ



- アンケート調査の結果、93%の人が豆乳類を摂取したことがあり、**栄養成分や味を期待して摂取している**ことがわかりました。
- 豆乳類100mLに含まれる**大豆イソフラボン量の平均値は豆乳>調製豆乳>豆乳飲料**でした。
- 1食分を摂取した際に大豆イソフラボンの一日摂取目安の**上限値を超える製品はありません**でした。
- 食品安全委員会では**一日摂取目安の上限量(70~75mg)**は、この量を毎日欠かさず長期間摂取する場合の**平均値としての上限値**であるとしています。さらに、大豆食品からの摂取量がこの上限値を超えることにより、直ちに、健康被害に結び付くというものではないことを強調しています。そのため、**今回調査した豆乳類に加えて味噌や豆腐などの大豆製品を摂取しても、大豆イソフラボンが要因となって直ちに健康被害に結び付く可能性は低い**と考えられます。
- 食塩や糖類の摂取を控えたい方は、購入する豆乳類を検討しましょう。また、カルシウム添加、糖質オフ等の**製品の表示をよく確認**することで自分にあった製品を選択できると考えられます。



チョット耳より

~大豆食品の大豆イソフラボン含有量について~

今回調査した豆乳類の他にも豆腐や納豆、油揚げなど大豆を原料とする食品には大豆イソフラボンが含まれています^{*1}。
 <100g中の大豆イソフラボンアグリコン量>



厚生労働省は日本人はこれらの伝統的な大豆食品について日常の食生活において長い食経験があり、これらの大豆食品を食べることにより大豆イソフラボンの健康への有害の影響が報告されたことはなく、心配する必要はないとしています^{*2}。

※1 参照：厚生科学研究 食品中の植物エストロゲンに関する調査研究(1998)
 ※2 引用：厚生労働省ホームページ 大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A