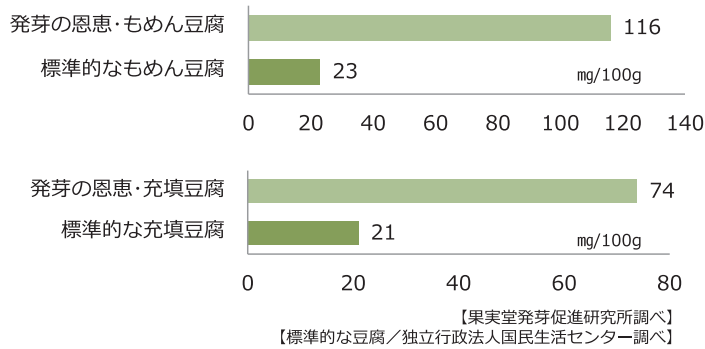


■発芽の恩恵（機能性豆腐）のイソフラボンとアミノ酸について

□資料：「発芽の恩恵」と標準豆腐のイソフラボン含有量比較
(アグリコン換算値)



※発芽大豆きぬごし豆腐なら、毎日1パック(100g) 食べることでちょうど内閣府/食品安全委員会が答申する安全な推奨量の70~75mg/日が摂取できる。

※発芽大豆もめん豆腐なら、毎日66gを食べるのがお勧め。

※もちろん、おいしくて身体にいい発芽大豆豆腐はサプリメントではありませんのでイソフラボンの取りすぎを気にする必要はなく、安心してお召し上がりいただけます。

□内閣府/食品安全委員会が大豆イソフラボンの上手な摂取方法をアドバイスしています。

- 平均的な日本人(15歳以上)の大豆イソフラボン摂取量は18mg/日(大豆イソフラボンアグリコン換算値)です。
- 大豆イソフラボンアグリコンの一日摂取目安量の上限値を70~75mg/日としています。この量は、毎日欠かさず長期間摂取する場合の平均値として食品安全委員会が推奨しています。
- 特定保健用食品としての大豆イソフラボンの安全な上乗せ摂取量の上限値は30mg/日のアグリコンとしています(※サプリメントのアグリコンは即吸収される)。
- 発芽大豆豆腐にはおだやかに吸収されるタイプのイソフラボンが多いので、アグリコンの上限規制には1kg以上食べないと到達しません。

◆大豆イソフラボンってなんですか？

イソフラボンは“女性ホルモン”に似た作用をもつことで知られています。更年期障害の予防・改善によいと言われています。

◆大豆のアミノ酸スコアってなんですか？

特定の食品に含まれる必須アミノ酸の構成比から栄養価を判断する方法がありますが、これによって算出された数値を「アミノ酸スコア」といいます。これは各アミノ酸が基準値に対して、どれくらいの割合(%)含まれているかを示すもので、各必須アミノ酸が100に達したものが良質なたんぱく質ということになります。

大豆のアミノ酸スコアは100となっています。また、大豆を原料とする豆腐のアミノ酸スコアも100となっています。{FAO/WHO/UNU(1985)}

◆必須アミノ酸ってなんですか？

※WHO(世界保健機構)が定めた9種類の必須アミノ酸の推奨摂取量(成人向け体重1kg/1日)は、それぞれ次のようになっています。

ロイシン	39mg
イソロイシン	20mg
メチオニン+システイン	10.4+4.1(合計15)mg
リジン(リシン)	30mg
トレオニン	15mg
フェニルアラニン + チロシン	25(合計25)mg
トリプトファン	4mg
ヒスチジン	10mg
バリン	26mg
計 184mg/日	

◆アルギニンってなんですか？

(その効果)
成長に重要な働きをするアミノ酸。また、身体の余分なアンモニアを除去するのに有用なアミノ酸です。就寝前の空腹時に摂取するようにすると効果的です。機能：血管機能の正常化、免疫力向上、性機能改善、食欲抑制

◆グルタミン酸ってなんですか？

(その効果)
うまみ成分のひとつでもあり、化学調味料から過剰に摂取している可能性の高いアミノ酸です。過剰摂取が続くと、神経の興奮や幻覚、手足の痺れなどが起こります。機能：疲労回復、アルコール依存症の抑制、EDの改善、統合失調症や認知症の治療

□資料：食品に含まれる大豆イソフラボン含有量
(アグリコン換算値)

食品名(検体数)	含有量	平均含有量
大豆(11検体)	88.3~207.7	140.4
煮大豆(3検体)	69.0~74.7	72.1
揚げ大豆(1検体)	200.7	200.7
黄粉(2検体)	211.1~321.4	266.2
豆腐(4検体)	17.1~24.3	20.3
凍り豆腐(1検体)	88.5	88.5
おから(1検体)	10.5	10.5
金山きみそ(1検体)	12.8	12.8
油揚げ類(3検体)	28.8~53.4	39.2
納豆(2検体)	65.6~81.3	73.5
味噌(8検体)	12.8~81.4	49.7
醤油(8検体)	0.7~1.2	0.9
豆乳(3検体)	7.6~59.4	24.8

厚生科学研究(生活安全総合研究所事業)
食品中の植物エストロゲンに関する調査研究(1998)より
大豆イソフラボンアグリコンとして単位:mg/100g

□発芽大豆豆腐のアミノ酸

	もめん豆腐	充填豆腐
アミノ酸スコア	100	100
GABA	22	18
グルタミン酸	75	96
アルギニン	136	98
アラニン	30	33

【果実堂発芽促進研究所調べ】
単位:mg/100g

◆GABAってなんですか？

- (その効果)
- ・ストレスの予防・改善に
GABAは脳内の血流を活発にし酸素の供給を増やし脳細胞の代謝機能を高めます。イライラ・睡眠障害・自律神経の失調・うつなどの症状の改善に効果があることが報告されています。
 - ・血圧を下げる
GABAはノルアドレナリンの分泌を抑え血管の収縮を抑制します。同時に腎機能が高まることで利尿作用が促され、血圧を下げる効果があります。飲料等のトクホ成分としても利用されています。
 - ・その他
血中コレステロール
中性脂肪の増加抑制
動脈硬化の抑制
糖尿病の予防、改善
肝機能の改善
ガン予防

◆プロリンってなんですか？

- (その効果)
コラーゲンの主要構成アミノ酸のひとつで一度破壊されたコラーゲンを修復する力もあります。脂肪の燃焼にも関わり、エネルギー源として利用されやすいのが特徴です。
機能：減量、コラーゲン合成促進

◆リジンってなんですか？

- (その効果)
リジンは動物性たんぱく質に多く含まれ、穀物などの植物性タンパク質にはあまり含まれていません。炭水化物中心の食生活をしていると不足しやすい栄養素です。
機能：肝臓機能強化、免疫力向上、カルシウムの吸収促進、脳卒中の発症を抑制、ホルモン・酵素の生成