

学校健康教育協議会研修会より 平成25年7月13日(土) アスティ徳島にて実施

(参加者からの質問)

成人職でのバランスがとれた食事でのイソフラボン量はどれ位でしょうか？(エネルギー1800kcal)

(久保先生からの回答)

■大豆イソフラボンが種々の生理作用を発揮する量は40-50mg程度であると推察されています。骨絵の影響のデータで40mgくらいあれば効果が出ているようですので、総イソフラボン量(グリコシド型+アグリコン型)として、これくらいとっていただくのが良いのではないかと考えています。(エネルギーに応じた量でお答えできずすみません)

参考(独)国立健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報 イソフラボン

〈骨に対する有効性が示唆された報告〉

[https://hfnet.nih.go.jp/contents/individ\\_agreement.html?832](https://hfnet.nih.go.jp/contents/individ_agreement.html?832)

■内閣府 食品安全委員会が、大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&Aを掲載しています。

問6により、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るかがわかります。

問7により、日本人の摂取中央値(16~22mg/日)がわかります。

[http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu\\_isoflavone.html](http://www.fsc.go.jp/sonota/daizu_isoflavone.html)

食品中にはグリコシド(糖鎖がついた形)で含まれ、吸収されるときにはアグリコン型(糖鎖が離れた形)になって吸収されます。グリコシド型に0.625をかけるとアグリコン型の量に変換できます。参考までにネイチャーメイドの大豆イソフラボンはアグリコン型、ソイジョイ・ソイッシュ・ソイカラにはグリコシド型で含まれます。

■家森幸男先生は、2012年6月16日の「徳島県栄養士会研修会：指導者のためのセミナー」の中で、大豆推奨摂取量(1日)として、イソフラボンは70—75mgとお話しされました。

以上参考になれば幸いです。