



栄養トピックス

..... 最近の気になる栄養情報を集めてみました vol.3

大豆イソフラボン取りすぎ注意!

(朝日新聞 H18.2.1 付)

骨粗鬆症やがん予防効果があるとして人気のある食品成分「大豆イソフラボン」について、食品安全委員会の専門調査会は31日、過剰摂取に注意を促す報告書案をまとめました。ホルモンのバランスを崩す恐れがあるとして、通常の食生活に加え特定保健用食品などで**1日に追加的にとる安全な上限量を30mg**とした。特に妊婦や乳幼児に対しては「追加推奨できない」としている。専門調査会は2002年の国民栄養調査などから、大豆イソフラボンの摂取量は、国民の95%が70mg以下であり、健康被害がでてないことなどから、安全な摂取量の上限を1日70~75mgとした。内分泌系への影響をみた調査から、男女とも1日30mgを追加でとれる上限とした。30mg以上含まれる健康ドリンク剤や錠剤もあることから、これらを取る際の注意にもなっている。ただ**妊婦や乳幼児**などは、「追加摂取する場合の安全性は科学的に判断できない」とし通常の**食事摂取以外からの摂取は勧めない**とした。

食品に含まれるイソフラボンの量

食品名	平均含有量 (100g当り)	通常使用量 (含有量)	食品名	平均含有量 (100g当り)	通常使用量 (含有量)
大豆	140.4 mg	大さじ1杯 11g (15.5 mg)	金山寺みそ	12.8 mg	大さじ1杯 20g (2.6 mg)
煮豆	72.1 mg	大さじ1杯 11g (7.9 mg)	油揚げ	39.2 mg	1枚 40g (15.7 mg)
揚げ大豆	200.7 mg	大さじ1杯 11g (22.0 mg)	納豆	73.5 mg	納豆1食分 40g (29.4 mg)
黄粉	266.2 mg	大さじ1杯 6g (16.0 mg)	味噌	49.7 mg	大さじ1杯 18g (9.0 mg)
豆腐	20.3 mg	豆腐1/4丁 100g (20.3 mg)	醤油	0.9 mg	大さじ1杯 18cc (0.2 mg)
凍り豆腐	88.5 mg	1個 6g (14.1 mg)	豆乳	24.8 mg	1カップ 200cc (49.6 mg)
おから	10.5 mg	1カップ 10g (10.5 mg)			

心臓病予防 やっぱり魚に効果!

(朝日新聞 H18.1.18 付)

魚を多く食べる人、あまり食べない人に比べて心筋梗塞になるリスクが6割前後低いことが、厚生労働省の研究班の調査でわかりました。岩手、秋田、長野、沖縄の4県で、アンケートをおこない追跡調査した結果、心筋梗塞や狭心症といった虚血性心疾患になるリスクは、魚を食べる量が最も少ない人たち(1日20g程度)に比べ、最も多い人(1日180g程度)は37%低かった。診断確実な心筋梗塞に限れば、56%も下回った。魚に心臓病予防効果があるのは、イコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が血栓を作りにくくし、動脈硬化を防ぐ働きがあるためとされている。食べた魚の種類からEPA, DHAの合計摂取量を計算したところ、摂取量が少ない人たち(0.3g/日)に比べ、最も多い人たち(2.1g/日)は虚血性心疾患のリスクが42%、診断確実な心筋梗塞で65%低かった。

