

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、過剰摂取に注意を促す報告書をまとめました。最近では、大豆イソフラボンをサプリメントとして摂取する機会が増えたため、広くマスコミ等でも紹介されました。そこで今回は、「大豆イソフラボン」の安全性評価についてお話ししたいと思います。

●安全性評価に至った経緯とは

今回の大豆イソフラボンを含む特定保健用食品の安全性評価においては、これまでの長い食経験を有する大豆あるいは大豆食品そのものの安全性を問題としているのではなく、大豆イソフラボンのみを通常の食生活に上乗せして摂取する場合の安全性が検討されたものです。

大豆および大豆由来食品等は、良質のタンパク質源であるだけでなく、カルシウム等にも富む重要な栄養源ですので、厚生労働省では、食生活の中で他の食品と組み合わせてバランスよく食べることをお勧めしています。

●大豆イソフラボンとは

大豆イソフラボンとは、主に大豆の胚芽に多く含まれるフラボノイドの一種であり、配糖体(糖と他の化合物が酸素をはさみ結合したもの)として存在していますが、ヒトが摂取した大豆イソフラボン配糖体は、腸内で大豆イソフラボンアグリコンとなり、腸管から吸収されます。

●大豆イソフラボンの働きとは

大豆イソフラボンは、その化学構造が女性ホルモン(エストロゲン)に似ているため、体内でエストロゲンと同じような作用をします。

- ・更年期障害緩和
- ・骨粗鬆症予防
- ・乳癌、前立腺癌予防
- ・血圧、血清コレステロールの低下

●安全性評価の結果とは

○大豆イソフラボン一日摂取目安量の上限値を 70~75mg/日(大豆イソフラボンアグリコン換算値)に設定(図1参照)。

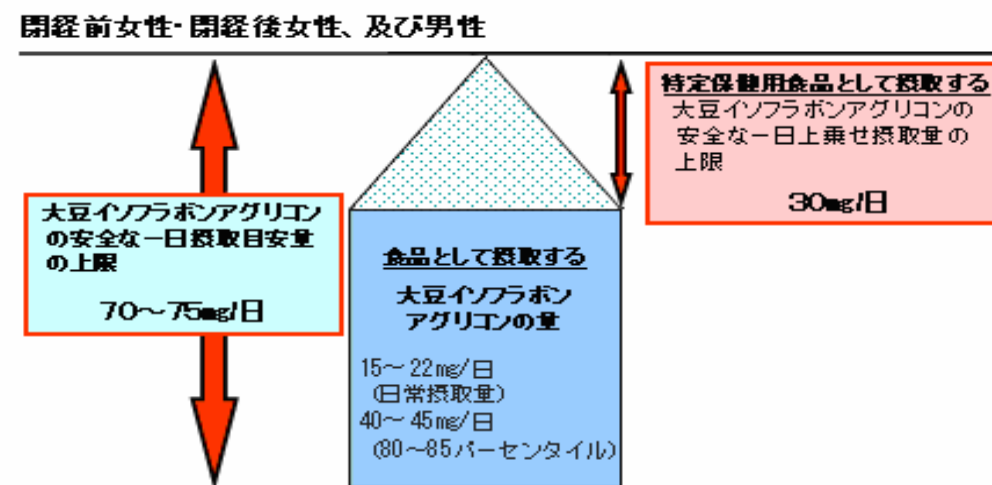
○特定保健用食品としての大豆イソフラボンの、一日上乗せ摂取量を 30mg/日(大豆イソフラボンアグリコン換算値)に設定。

→過剰摂取により、女性ホルモンのバランスが崩れる可能性がある。

○妊婦や胎児、乳幼児、小児に対しては、大豆イソフラボンを日常の食生活に上乗せして摂取することは、推奨できない。

→安全性(生殖機能への影響)を考慮。

図 1.



●まとめ

(1) 大豆からたん白質を摂取するわが国の食事形態は、主に畜産物をたん白質源とする欧米型の食事形態に比べ、脂肪やカロリー摂取が低く、健康的とされている。

→ 大豆は植物性たん白質、カルシウム等の栄養素に富む食品である。

(2) 今回の大豆イソフラボンを含む特定保健用食品の安全性評価は、大豆イソフラボンを通常の食生活に上乗せして摂取する場合の安全性を検討したもの。長い食経験を有する大豆、大豆食品そのものの安全性を問題としているのではない。

(3) 大豆イソフラボンの安全な一日摂取目安量の上限値、70~75mg/日を超えることにより、直ちに、健康被害に結びつくというものではない。

(4) 大豆イソフラボン等の植物エストロゲンの生体作用については、新たに知見が得られた場合には、再度、評価を行い、有効性および安全性の観点から適正な範囲を明らかにする必要がある。

<参照>

- ・厚生労働省ホームページ → <http://www.mhlw.go.jp/>
- ・内閣府 食品安全委員会ホームページ → <http://www.fsc.go.jp/>