

# 看護大からこんにちは

## 油揚げと

## イソフラボン

日本酒に合う酒の肴といえ、栃尾の油揚げを抜きには語れません。通常の油揚げの3倍の大きさがあり、ジャンボ油揚げともよばれています。揚げたてはさぞやおいしいだろうなと思いつつ、もっぱらスーパーで買って食べています。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて、ネギとミョウガを刻み、生姜醤油で食べるのが定番です。好みにもよりますが、油揚げには日本酒が一番合うような気がしています。

油揚げの原料は大豆ですが、大豆にはたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれ、栄養源として重要な食品です。昔から「大豆は畑の肉」といわれ、プロレスラーのアントニオ猪木氏は毎日どんぶり1杯の納豆を食べて、強靱な肉体をつくったといわれています（真偽のほどは不明です）。

ただ、筋肉トレーニングをしている人の中には、大豆たんぱく質をサプリメントとして摂取している人もいます。えないかもしれません。厚生労働省が推進している21世紀における国民健康づくり運動においても、大豆を含む豆類はカルシウムに富む食品として紹介されており、1日100g摂取することが目標とされています。

大豆には、たんぱく質やカルシウムだけではなく、イソフラボンという物質が含まれており、これが女性ホルモンと構造が似ているため女性ホルモンの作用をすることがわかっています。女性ホルモンは、動脈硬化を抑制したり、骨を丈夫にする作用があり、また、肌を張り艶を与え、色白にもしてくれます。さらに男性の抜け毛を防ぐ作用もあると考えられています。このため、イソフラボンはサプリメントとしても販売されています。女性は

美しさを保ち、心筋梗塞や骨粗しょう症を予防することを期待して、また男性は髪の毛をふさふさに保つことを期待して人気があるそうです。ただ、サプリメントの場合、摂取し過ぎることでホルモン依存性の乳がんや子宮がんを発症する可能性があります。安全な摂取量については明確な基準はありませんが、通常の食品から摂取している限りでは摂りすぎるといってはなさそうです。

栃尾の油揚げは通常の3倍の大きさがあり、髪の毛をふさふさに保つにはちょうどいいイソフラボンの量かもしれません。髪の毛に対する効果のほどは不確かですが、10年後の髪の毛の量を空想しつつ、今宵もオーブントースターで油揚げを焼いています。

新潟県立看護大学

看護学部看護学科

生物・医学領域

教授 境原三津夫