

働き世代の忙しい毎日に、手軽で効率的な朝の食習慣 「朝の豆乳習慣」モニター調査結果発表 ～豆乳をプラスするだけ、93%に体調改善、「シミ・皮膚乾燥」改善傾向～

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)は、働き世代の栄養状態の改善を目的に、これまでも手軽に栄養バランスを整えることのできるヨーグルトや乾燥おからに注目したモニター調査結果を発表してきました。この度、健康志向の高まりを受けて市場やニーズが拡大し、身近に実践できる手軽な栄養補給の一つとして世代を問わず人気を集めている「豆乳」に注目し、モニター調査を実施しましたので下記にお知らせいたします。

モニター調査概要

調査対象: 20代～40代の女性 22名

実施期間: 2018年1月18日～3月15日まで(8週間)

摂取方法: 豆乳 200ml(無調整)を朝食に摂取(毎朝、朝食の代わり・朝食前)

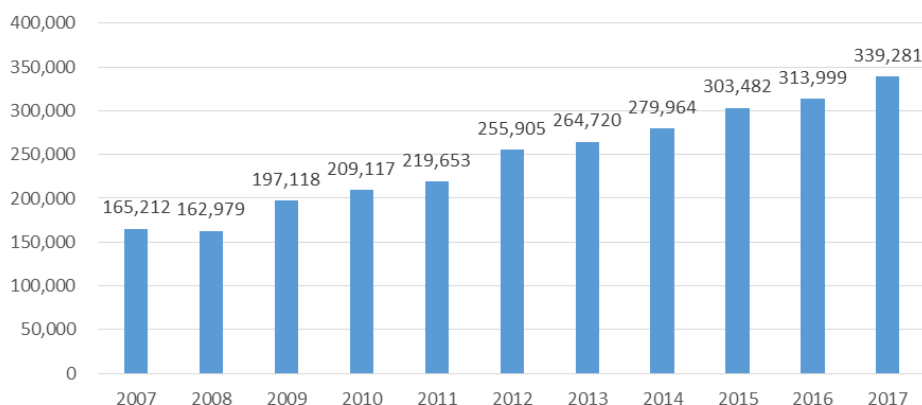
※豆乳は「キッコーマンおいしい無調整豆乳」を使用 コントロール群として水 200mlを同条件にて摂取

調査方法: アンケート調査、皮膚水分量・皮膚水分蒸散量・皮膚弾力性、肌状態(シミ・かくれジミ)、体重・体組成・腹囲の測定

調査背景

「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)でも栄養の偏りや栄養不足は顕著で、特に20代～40代の働き世代の栄養不足が深刻となっています。「朝食欠食」などの社会問題改善に向けて、当研究所では手軽な方法での栄養摂取・栄養改善に力を入れています。「豆乳」は植物性たんぱく質源である大豆を原料とした飲料であり、忙しい朝に「豆乳」を取り入れることで現代人の食習慣の乱れや意識改善、将来の健康への寄与につながるのではないかとという仮説に基づき、この度「豆乳」を朝食にプラスオンすることによる体調変化について検証しました。和食離れが進むなか、伝統的な大豆製品をより手軽に摂取する手段として、豆乳は新たに見直され、市場が益々拡大(参考:図表①)しています。当研究所では、忙しい大人の実践的な食提案の一つとして、忙しい「朝時間」の栄養補給につながる点に注目しました。

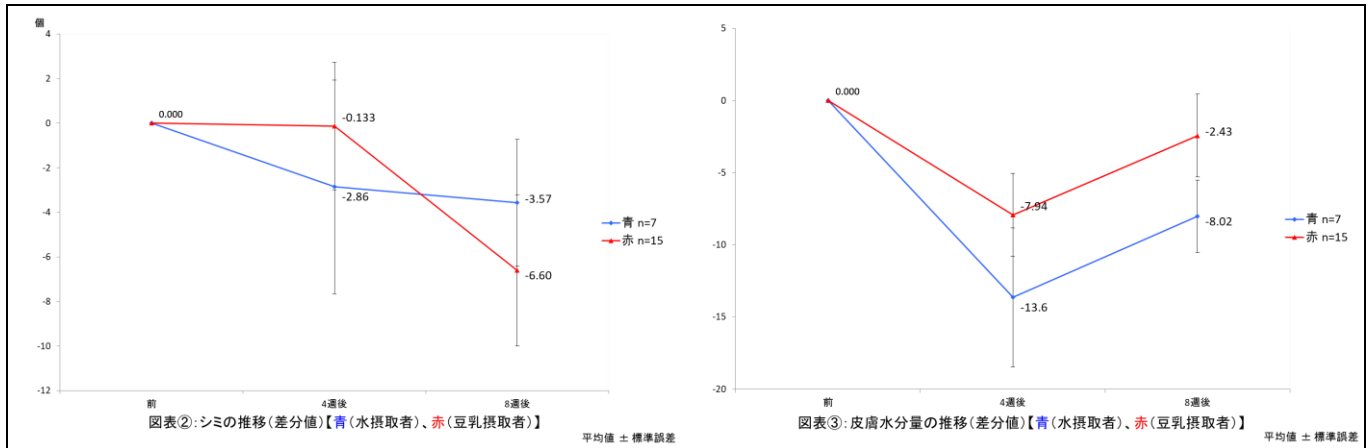
豆乳生産量推移(KL)



参考 図表①(出展:日本豆乳協会 豆乳等生産量等調査より)

試験結果より

今回の調査では統計解析上の有意差は見られなかったものの
15名中11名、平均6%のシミが減少(最大25% 35個)(図表②:左)
15名中7名、皮膚水分量の増加(図表③:右)が見られた。



自覚症状(アンケート調査)より

●自覚症状の変化 (アンケート調査にて有意差が認められた項目)

- ・朝の目覚めが悪い・・・15名中8名改善(53%)
- ・眠りが浅く、よく目がさめる・・・15名中9名改善(60%)
- ・集中力がすぐなくなってしまう・・・15名中9名改善(60%)
- ・冷え症 or 体や手足の冷えが気になる・・・15名中9名改善(60%)
- ・皮膚の乾燥が気になる・・・15名中12名改善(80%)
- ・シワが気になる・・・15名中9名改善(60%)
- ・肌のくすみが気になる・・・15名中8名改善(53%)

特に「**皮膚の乾燥が気になる**」においては、**豆乳摂取者15名中12名(80%)に改善**が見られた。

●自覚症状の変化 (自由回答アンケート)

「体調・肌の変化を感じる」豆乳摂取者15名中14名(93%)が回答

(だるくなくなった。疲れにくくなった。間食の回数が減った。便秘が改善した。冷え性が改善した。起きるのが楽になった。)

「肌の調子が良いと感じる」豆乳摂取者15名中8名(53%)が回答

(乾燥を感じなくなった。くすみが薄くなった。お化粧のりがよくなった。吹き出物ができなくなった。頬の弛みがなくなった。)

現段階での見解

豆乳を200ml プラスしただけでこのような結果が見られたため、大豆に含まれる栄養成分による栄養バランスの改善が体調の好転変化につながったことが示唆されます。また、先行研究では、大豆イソフラボンが女性ホルモン様の働きをすることにより、更年期障害の緩和や骨粗しょう症の予防にも効果があることが研究されています。今回の肌状態の改善傾向には、大豆に含まれるイソフラボンの女性ホルモン様作用により、肌コンディションの変化にもつながったことも示唆されます。これらのことから、豆乳は女性の美容と健康の味方としてだけではなく、栄養バランスを整える食品として忙しい毎日にも手軽に活用できる飲料であると考えられます。今後の研究により再度深掘りをして、手軽な栄養飲料としての「豆乳」の可能性を探っていけたらと考えています。



専門医からのコメント

●秋津壽男医師（秋津医院 院長、日本内科学会認定総合内科専門医、 日本循環器学会認定循環器専門医）

皮膚の改善傾向がみられた。大豆イソフラボンの女性ホルモン様作用が推察される。今回の8週間という調査では体重の有意差は見られないものやせ傾向にある。長期間摂取することで改善が期待できる可能性がある。朝、豆乳を1パック飲むという手軽さでこのような数値的な変化が見られたことは価値があり、食生活は薬ではないので、長期間の摂取が大切だと考える。



●岸田功典医師（高尾駅南口皮膚科医院 院長、日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医）

統計解析では有意差がないものの、豆乳摂取群 15 名中 11 名にシミの個数に改善が見られ（平均 6%、最大 25%）皮膚水分量も 15 名中 7 名に改善が見られた。自覚症状では「皮膚の乾燥が気になる」という質問に対し、15 名中 12 名の方に改善がみられた。皮膚水分量は 4 週後の平均値では低下しているが、コントロール群はさらに低下しているため、季節的な影響が考えられる。



働き世代への提案

◆忙しい毎日に「豆乳」をプラスするメリットについて

働き世代への豆乳摂取は、コンビニやスーパーなどで手軽に購入することができることができ、いつでも好きな時間に栄養補給を効果的にできることがメリットとしてあげられます。バランスが崩れがちな現代の働き方の中ではいかに短時間に簡単に栄養バランスが整えられるかが鍵となります。

長期的見解としては血糖値上昇を緩やかにすることでダイエット効果や生活習慣病予防など予防医学へのアプローチだけでなく、ストレス社会と言われる現代へ向けて身近な「豆乳」をプラスすることでメンタル疾患の予防や健康維持の一助として活用できるのではないかと当研究所では考えております。

* 豆乳に含まれる主な栄養成分量（文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」）

エネルギー 46kcal たんぱく質 3.6g 脂質 2.0g 炭水化物 3.1g 鉄 1.2mg カリウム 190mg /100g

◆最後に（本モニター結果検証を受けて）

今回のモニター調査 8 週間の実施にて、朝の豆乳習慣に伴う様々な自覚症状の改善傾向が見られました。食生活の指導や運動を追加していないにも関わらず、忙しい朝時間に豆乳を摂取するだけでこのような結果が出たことは、働き世代へ向けた効果的な栄養補給の一助になる可能性が考えられます。研究所では、引き続き、「働き世代の栄養不足改善」を目的に短時間に手軽に栄養が補える賢い栄養補給の方法などを提案していきます。

本リリースに関する詳細、お問合せ、取材のご依頼は下記にお願いいたします。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】 一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当: 大石、河野

東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel:03-6869-6858 Fax:03-6869-8626

HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: koho@otona-diet.jp