

きな粉を加えるとさらに強力！ 乳ガン、前立腺ガンも予防する 豆乳ヨーグルト

クリニックのうえ院長

井上勝六いのうえ しょうろく



エストロゲンを補う 一方で作用を鎮静化

日本では、かつて一九八〇年代初めに、大きな豆乳ブームがありました。ただ、当時の豆乳には、味や香りにやや難点があったため、人気はそれほど長続きしませんでした。

その後は、人気はいったん下火になったものの、最近では、健康志向の高まりとともに、豆乳の愛好者が確実にふえつつあります。

豆乳は、もともと多くの人に飲んでいただきた健康飲料です。豆乳ヨーグルトは、豆乳を発酵させることによって、さら

に健康効果をパワーアップさせた、優れた食品といえます。

豆乳ヨーグルトの健康効果には、いろいろありますが、ここでは、ガン予防の効果を中心にお話ししましょう。

豆乳に豊富に含まれているイソフラボンは、フラボノイド(植物色素)の一種で、女性ホルモン(エストロゲン)に似た働きをします。

このため、豆乳ヨーグルトを摂取すると、のぼせ、動悸、イライラといった、さまざまな不定愁訴を引き起こす更年期障害や骨粗鬆症(骨にスが入ったようにもろくなる病気)などの予防や改善に役立つのです。

また、豆乳には、コレステロールを下げたり、血圧を下げたりする効果もあると考えられます。さらに注目を集めている

のが、乳ガンや前立腺ガン(前立腺とは膀胱の下面に位置するクリの実大の臓器)などのガンを予防する効果です。

イソフラボンの興味深い点は、体内にエストロゲンが少ないと、それを補う働きをする一方で、多すぎるときは、エストロゲンの作用を鎮静化させる働きをすることです。

実は、女性ホルモンであるエストロゲンが、体内に過剰に存在すると、乳ガンを誘発するとされています。日本では、乳ガ

シの発生率は、三十〜四十代がピークとなり、あとは横ばいで推移しています。

一方、アメリカでは、年を取るほど、乳ガンがふえる傾向にあります。その背景には、経口避妊薬であるピル(エストロゲンなどで構成された避妊薬)を飲んでいる人が多いことや、乳製品の大量摂取といった条件があると考えられています。

そのため、アメリカ人女性の場合、年齢とともにエストロゲンが過剰となつて、乳ガンがふえているのです。

豆乳ヨーグルトを摂取すると、豆乳のイソフラボンが、体内で過剰に分泌されているエス

