

# 健康効果が期待できる豆乳ヨーグルト 作り方を教えてください

(2017年1月号に掲載)

回答者

クリニックいのうえ院長 井上勝六



ありません。自分が40%に該当するかわからないので、カラギナンを含まない豆乳ヨーグルトがいいでしょう。

## 無調整豆乳で 自家製ヨーグルトを

ただ、そのような商品が入り手し難ければ、無調整豆乳で自家製の豆乳ヨーグルトを作ることができません。無調整豆乳に市販のケフィア菌やヨーグルト菌、市販の豆乳ヨーグルトを種菌として加えれば、豆乳ヨーグルトは簡単です。

また、豆乳ヨーグルトにきな粉をかけるとイソフラボンが増え、食物繊維もとることができま。豆乳やきな粉に含まれるオリゴ糖は、善玉菌のエサになります。

オリゴ糖と善玉菌と食物繊維が「ゴールデンバランス」となって、健康効果をさらに高めてくれるでしょう。

豆乳は「畑の肉」といわれる大豆から作られます。牛乳にも勝る豊かな栄養があり、乳がんや前立腺がん、骨粗しょう症、動脈硬化などを予防するイソフラボンが含まれることから、牛乳より豆乳のヨーグルトがおすすです。

## 市販の豆乳ヨーグルトに 気になるカラギナン

しかし、市販の豆乳ヨーグルトには、増粘安定剤「カラギナン」が使われているものがあります。

カラギナンは海藻の紅藻類から抽出される多糖類で、食品

の分離を防ぎ、粘り気や滑らかさを出す添加物として、多くの国で使われています。

ラットやモルモットなどのげっ歯類の動物実験では、消化の過程でできる分解物が潰瘍やがんの誘因となるといわれます\*1。

しかし、ヒトの腸内には、カラギナンを分解する消化酵素をもつ細菌がないので、ヒトにとっては安全とされてきました。

## 日本人の40%には 好ましいとはいえない

ところが2010年、フラン

スの研究者が生ノリのカラギナンを消化できるのは、海洋性バクテリアだけであることを発見。そのバクテリアは、日本人の40%の人の腸内細菌にも存在することが報告されました\*2。

日本人は四方を海に囲まれた環境に適合し、生ノリを消化・吸収する酵素をもつ細菌を遺伝的にもつようになったと考えられます。

動物実験の結果がすぐヒトに当てはまるわけではありませんが、生ノリの消化能力をもつ日本人には、カラギナン入りの豆乳ヨーグルトは好ましく

井上勝六(いのうえ しょうろく)：クリニックいのうえ院長。1941年山梨県生まれ。南アルプス市在住。「食」に重点をおき、日常診療に従事。著書に『脳で食べる』(丸善)『食卓は警告する』(大修館書店)『生活習慣病と食養』(現代出版プランニング)など。

# 豆乳ヨーグルト

## の作り方

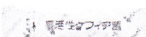


豆乳ヨーグルトの作り方はいくつかありますが、今回は三つの方法を紹介します。

このほかにも発芽豆乳を使った作り方や発芽玄米と豆乳で作る方法もあります。詳しくはヨーグルト研究所 rerereflow@hotmail.comにお問い合わせください。

### 市販の菌を混ぜて作る

材料 成分無調整の豆乳……500ml  
ケフィア菌1g入り…1包



\* 3

作り方

1

パック入りの成分無調整豆乳を常温に戻し、パック(1000ml)を開けて500mlは別の容器にとり分ける。



3

しっかりふたをして、上下左右によく混ぜる。



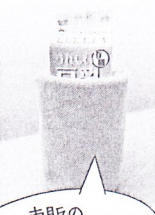
2

パックに残った豆乳にケフィア菌を1包振り入れる。



4

室温(20~30度)で16~24時間、動かさずに放置する。温度が高いと発酵が早まる。固まったら冷蔵庫で保存する。



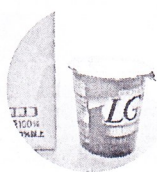
市販のヨーグルト発酵器があれば便利です。

☆別の容器で作る場合、容器やスプーンなどは鍋で煮沸消毒する

#### 留意点

- 成分無調整の豆乳を使用します。調整豆乳では作れない場合があります。
- おいしい豆乳を選ぶと、おいしい豆乳ヨーグルトができあがります。
- 雑菌の混入を避け、適温を保つことがポイントです。
- 冷蔵庫に保存したら1週間を目安に食べきり、強い酸味や苦味を感じたら廃棄しましょう。

### 市販のヨーグルトを使って作る



材料  
成分無調整の豆乳……900ml  
市販の豆乳ヨーグルト…100ml  
(ゼラチンが入っていないもの)

作り方

1

成分無調整豆乳をパックのまま常温に戻し、パック(1000ml)を開けて100mlをとり分ける。

3

しっかりふたをして、よく振って混ぜる。

2

豆乳900mlが入ったパックに、市販のヨーグルト100mlを入れる。

4

20~30度の部屋で動かさずに放置する。固まったらできあがり。冷蔵庫で保存する。

### 玄米がもつ乳酸菌で作る

(参照：ヨーグルト研究所HP)



材料  
成分無調整の豆乳……1000ml  
無農薬玄米………大さじ3杯  
容器(1000ml以上入る口の広いもの)

作り方

1

容器をきれいに洗ったら、無農薬玄米を洗わずに入れる。

3

泡立てないように全体的に混ぜる。

2

豆乳を注ぎ入れる。

4

20~30度の部屋に置く。固まったら冷蔵庫で保管する。玄米の層まで食べたら、新しい豆乳を注いで、全体的に混ぜて保温する。繰り返し作れて、次第に質も安定していく。

☆発酵であふれ出ないように、大きめの容器を用意する。

\* 1 渡辺雄二著『「食べてはいけない」「食べてもいい」添加物』(大和書房)

\* 2 『Nature, Vol.464 No.7290, April 8 2010.』

\* 3 購入先：ベターホーム協会 03-3407-0471 (株)ケフラン 0120-041-850

# 健康効果を期待して食べるなら 豆乳ヨーグルトがおすすめ



西台クリニック院長 済陽高穂

豆乳ヨーグルトを知っていますか？ まだ流通量が多くないので、皆さんなじみが薄いかもしれません。

ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させた食品ですが、豆乳ヨーグルトは大豆から作られた豆乳で、乳酸菌を繁殖させたものです。

ヨーグルトも豆乳ヨーグルトも乳酸菌による発酵食品で、発酵食品ならではの健康効果が期待できます。

## 免疫機能を高め 腸内環境を整える

ヨーグルトが健康食品といわれる理由は、二つあります。一つは乳酸菌がもつ免疫機能を高める作用です。リンパ球などの免疫細胞を増やすことで、抵抗力をつけることができます。

免疫機能とは、細菌やウイルスなどの病原体や、がん細胞などどたたかうために、人体に備わった防衛機能です。乳酸菌は小腸にあるパイエル板というリンパ組織を刺激して、免疫機

能を直接高める働きをします。

もう一つは、乳酸菌がもつ腸内環境を整える作用です。腸内の悪玉菌の繁殖を抑えて、腸内を健康に保つ働きがあります。

人間の腸には、100兆個を超える腸内細菌がすんでいると、いわれています。腸内細菌には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌、その中間的な位置にいる日和見菌(善玉菌が多いと善玉菌になびき、悪玉菌が多いと悪玉菌になびく性質がある)があります。

悪玉菌は体内で有害な物質を作り出すので、私たちは日々の食生活を通じて善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすように心がける必要があります。

乳酸菌を摂取することは取りも直さず、この善玉菌を増やすことにつながり、腸内環境を整えて健康を維持することになるのです。

## 発酵の力で原料を分解 体にやさしい健康食品

この二つの作用に加えて、乳酸菌は牛乳や豆乳の栄養素を消化・分解することで、ヒトの体内で消化・吸収しやすくなります。

たとえば、牛乳を飲むとおなかゴロゴロしたり、下痢をする「乳糖不耐性」の人がいます。これは、牛乳に含まれる乳糖(糖質)を消化する酵素を体内で作れない人に起こる症状です。

しかし、ヨーグルトは同じ乳

済陽高穂(わたよう たかほ)：東京都板橋区・西台クリニック院長。1970年、千葉大学医学部卒業後、東京女子医科大学消化器病センターに入局。米国テキサス大学に留学後、東京女子医科大学助教授に。都立荏原病院外科部長、都立大塚病院副院長を経て08年、三愛病院医学研究所所長。同年11月より現職。

■ 図 豆乳ヨーグルトには乳酸菌の  
利点と栄養素がこんなにいっぱい



製品でも、発酵の段階で乳酸菌が乳糖を消化・分解するので、乳糖不耐性の現象は起こりません。

ヨーグルトや豆乳ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、このように原料となる牛乳や豆乳の栄養素を消化・分解してくれるため、安心して食べることができるとのことです。

さらに、両者ともに発酵食品としての数々の効能もあることから、体にやさしく優れた健康食品といえるのです。

ヨーグルトの原料に注意  
乳がんとの関わりも

しかし、牛乳から作られるヨーグルトは、無条件に健康食品として取り入れるには、少々問

題があります。原料の牛乳の質に注意する必要があるからです。

放牧酪農など、広い牧場で健康的に育てられた牛ならいいのですが、牛舎で過密した状態で飼われ、成長促進剤として抗生物質を投与され、運動も日光浴も不足しがちな牛は、不健康なのです。

人工妊娠のホルモン剤を投与された牛の牛乳を飲むと、乳がんになりやすいという研究発表もあります。

牛乳の生産効率を上げるために、産後2カ月ごろに人工授精させ、妊娠中の牛から搾乳するケースも多いようですが、それも問題です。そのような牛乳を摂取すると、女性ホルモンの影響で、乳がんなどにかかりやすくなるのです。

もちろん、これらの問題をクリアした良質な牛乳から作られたヨーグルトも、市販されています。しかし高価で、手に

入りにくいことを考えると、私は豆乳ヨーグルトをお勧めします。

がん抑制力のある大豆  
乳酸菌の利点と高栄養

「畑の肉」ともいわれる大豆から作られる豆乳は、牛乳に勝るとも劣らない豊かな栄養素を含んでいます。不健康な牛が抱える問題点もありません。豆乳ヨーグルトは安心して、乳酸菌の利点と豆乳の豊かな栄養素を取り入れることができます。

さらに、大豆から作られた豆乳には、大豆イソフラボンが豊富に含まれています。大豆イソフラボンには、乳がんや前立腺がんの抑制効果やコレステロール低下効果など、さまざまな健康効果があることがわかっています。健康効果を期待してヨーグルトを摂取するならば、豆乳ヨーグルトが安心です。