

What's Vegetarian?

Know Vegetarianism

ベジタリアンを知る

第20回 「肉で長生き」の根拠が40年以上前的大豆のアミノ酸スコア？ —米国 RD (登録栄養士)も失笑！大豆のアミノ酸スコアは100—

かつて、菜食はタンパク質不足を招くと言われたことがあります。これは全く間違った説で、動物性も、植物性も、タンパク質は20種類のアミノ酸で出来ていて、そのうち9種類のアミノ酸(トリプトファン、リシン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、バリン、ロイシン、イソロイシン、ヒスチジン)は体内でつくられないので食事ですべて必要があり、これらを除く必須アミノ酸と呼んでいます。食品中のタンパク質の質的な評価基準として、アミノ酸スコアがあります。タンパク質を体内で利用するには必須アミノ酸が不可欠で、それらが全てバランスよく存在する場合はアミノ酸スコアが100と表示されます。

ベジタリアンは質・量ともにタンパク質を充足しています。詳しくは本誌連載「ベジタリアンを知る」第9回で解説した通りです。2009年には、米国栄養士会が「適切に献立された菜食(ビーガンを含む)はある種の病気の予防だけではなく治療にも有効である。また、人念に計画された菜食は、妊娠・授乳期、乳幼児期から老齢期までの全てのライフサイクルで栄養的に適切である」と菜食を科学的に支持する論評を米国栄養学会誌(JADA)に公表しています。

このような菜食に関する現代栄養学の知識はアメリカ、カナダを中心として、EU各国にも波及して

います。

ところが、わが国ではどうでしょうか？

6月10日発売の雑誌「サライ」(小学館)では、「肉で長生き」という特集が組まれていて、「肉食の利点は、そのアミノ酸スコアである。アミノ酸スコアとはアミノ酸の構成がどのくらい人間に近いかを表す数値で、100に近いほど必須アミノ酸のバランスがよく、良質とされる」とあり、さらに、「(中略)肉や魚を(アミノ酸スコア)100とすると大豆でも86、精白米は64にしかすぎません」と記述されています。

最新栄養学を習得した米国のRD(登録栄養士)にこの雑誌の記事の内容を話すと「ありえない」と失笑されていました。

この大豆のアミノ酸スコア86という数値は、WHO(世界保健機関)とFAO(国連食料農業機関)が1973年、今から43年前に算定した数値で国際的には化石のようなものです。その後、より改良が加えられて、1985年にWHO・FAOとUNU(国連大学)によって、大豆や豆腐のアミノ酸スコアは100と算定され、1989年に三つの国際団体で再度検討会議が開かれ、1985年の基準値が適切であるという再確認がされています。最も新しい2007年のWHO・FAO・UNU報告でも、大豆や豆腐は100の値とされています。

ちなみに、鶏卵などと共に、豚肉、

鶏肉のアミノ酸スコアは100ですが、牛肉は98とされ、先の論理で言えば、大豆や豆腐の方が牛肉より良質のタンパク質を含むことになります。

また最近、テレビでオメガ脂肪酸の一種であるアラキドン酸は畜肉などの動物性食品に含まれていて、これを摂らなければ認知症になりかねないと言うような広告が放送されていますが、大脳の神経細胞が減るのは炎症などによるものでないことが明らかにされています。アラキドン酸はリノール酸から体内でつくられますし、ベジタリアンで植物油の主成分であるリノール酸を欠乏している人はまずいません。また、魚油の成分で血栓の形成や動脈硬化予防効果で注目されているEPA、DHAは亜麻仁油などの植物油由来のαリノレン酸から体内でつくられます。いずれ、このような古い不正確な情報は淘汰されて行くのでしようが、いまだに、化石化した情報が流布されるのは困ったものです。



日本ベジタリアン協会 代表理事
垣本 充 (かきもと みつる)
三育学院大学特命教授・歯学博士
国際ベジタリアン連合 (IVU) 元学術理事



NPO法人 日本ベジタリアン協会

日本ベジタリアン協会は、1993年4月設立、2001年2月に特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた非営利団体です。「人と地球の健康を考える」をテーマに菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。

日本ベジタリアン協会事務局 〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-19-23-410 TEL:06-6868-9860 <http://www.jpvx.org>