

ミネラルを十分に摂取したとしても、腸が元気でないと十分な吸収がなされないため、腸を元気にする一つの方法をご紹介します(数ヶ月間 10 人ほどに試してもらいましたが、便通改善の効果が非常に高く、実際のクチコミでかなりの広がりを見せています)。

- * 関連情報として、腸についての理解を深めることも必要かもしれませんので、その参考情報を「腸についての参考情報」というタイトルで掲載しています。
- * 本情報は、非遺伝子組み換え大豆のみでしか検証できていません(遺伝子組み換え大豆の場合に同等の効果が得られるかは把握できていない)。

腸を元気にする、“豆乳グルグルヨーグルト”(略して TGG ヨーグルト)

本来、発酵食品には菌がいるはずですが、今の発酵食品の多くは、薬品などで無菌化された発酵防止工業用品状態。それ故に、蓋を開けた瞬間から腐敗が始まります。例えば、市販のお味噌。熱処理、アルコール処理、防腐剤処理で、一旦無菌状態にされて出荷されています。また、「生きて腸まで届く乳酸菌」などは、実験室で繁殖力の強い種類の菌のみを大量繁殖させて発酵させた食品で、自然とは言い難い食品であったり・・・(市販の大量生産発酵食品に使われる「発酵菌」は、ほとんどが「汚染菌」「遺伝子組み換え菌」。国内に大手数社の菌製造メーカーがありますが、ほとんどの菌はその「商品」。その実験室で培養された菌は、化学薬品を混ぜたり、放射線を浴びせた耐性菌だったり、遺伝子組み換え野菜の糖が餌だったり・・・と多くは“純粋培養単一の菌”。しかも食品衛生法上、表示義務もないという有様。因みに、「天然の菌」は何種類も混ざった大事な多様性があります)。

世界の発酵食文化も遠い過去の話となりつつありますが、発酵食生活を簡単に実行できて、お財布にも優しいのが、この【豆乳グルグルヨーグルト(以降 TGG ヨーグルトと記載)】。自然界からタダでいつでもいくらでも利用できるという優れものです(玄米、白米一粒一粒に生物が存在しているという事実を目の当たりにすることで、見えている世界が変わり、新たな気づきを得られる方もいるかもしれませんね)。

◆体にどんな効果が出たか？ (免疫システムのバランスが整う、自律神経が整うなど様々な効果があり)

- | | |
|------------------------------|--------|
| ①整腸効果(便秘・下痢・腸の病気の改善など) | ・・・79% |
| ②免疫力向上(風邪をひきにくくなったなど) | ・・・46% |
| ③美肌効果(シミ・シワ・乾燥肌の改善など) | ・・・31% |
| ④アレルギー症状の改善(花粉症など) | ・・・30% |
| ⑤ダイエット効果 | ・・・13% |
| ⑥婦人科系症状の改善(生理痛・生理不順・更年期障害など) | ・・・8% |
| ⑦髪の悩みの解消(白髪・抜け毛・薄毛など) | ・・・5% |

◆まず「種菌」を作る(夏の盛りは少し難しいかもしれませんが)

【用意するもの】

- ・300 ml 程度の容器(ガラス・陶器製容器で、できるだけ密閉状態が保てる蓋付きがオススメ)
- ・玄米(生)・・・ティースプーン山盛り 1 杯
- ・豆乳　　・・・200 ml(無調整タイプが望ましい)。自分で豆乳を作る場合は、補足①参照。

【作り方】

●1回目の発酵

- [1]玄米を軽く洗い、ティースプーン山盛り一杯を容器に入れる。そこに豆乳を 60 ml 入れる。玄米が豆乳から飛び出さず、中に隠れるようにする。蓋をして 2~3 日常温で放置し、トロツと固まれば OK(気温が高い夏は半日~1 日で固まることもあるので、固まれば[2]に進む)。

●2回目の発酵

[2]1回目の発酵時の豆乳の高さの倍の位置まで豆乳を入れて、蓋をして放置する。玄米を下に沈めておきたいのでかき混ぜないこと。菌が発動しているため、2回目の発酵では6時間～半日で固まる。固まりぐあいは、器を傾けても動かないくらいが目安。

●3回目の発酵

[3]2回目と同じように、残りの豆乳を入れ、蓋をしてまた常温で放置する。

[4]表面が固まったら、種菌の完成！前よりも菌が活発になっているため、5～8時間で固まる。

《ポイント》

- できるだけ「**密閉状態が保たれる蓋付き容器**」を使うのが成功の秘訣です。蓋のない容器の場合はラップをするなどして工夫をします（容器内に空気が少なければ乳酸菌は嫌気呼吸によって乳酸を作り出し、この乳酸の働きで豆乳に含まれるタンパク質が固まってヨーグルトができます）。
- 豆乳と玄米の比率は**3対2**。3対2の比率といっても、多すぎるとうまくいきません。玄米はティースプーン山盛り一杯、豆乳は60mlという分量がベスト。
- 3回に発酵を分けるのは、より発酵を安定させ、玄米のぬかの風味が取れて味が美味くなるからです。**なかでも1回目の発酵が大事で**、ここが成功すれば、2回目、3回目で失敗することはまずありません。
- 容器は、細長い瓶タイプより、**浅く平らな容器**で作る方が発酵しやすい。
- 種菌に新しく豆乳を継ぎ足すことで、新たな菌が生まれて活性化し、玄米や大豆のえぐみが取れて、味もまろやかになっていきます（熟成度が増し、美味くなる）。3、4日に一度くらいの間隔で継ぎ足していけば、菌が上手に繁殖してくれます。なお、菌が繁殖しすぎても味が落ちてくる為、2ヶ月くらいを目安に種菌を作り替えると良いでしょう（玄米の頭が出るくらいの残り量にて、豆乳を継ぎ足す前に全体をかき混ぜておくと、何ヶ月でも作り替える必要はなさそうです。10ヶ月時点の田中談）。
- なるべく短時間で発酵させること、こまめに様子を見るのが成功のコツ（固まったら早く冷蔵庫に入れること）。
3日以上経っても全く固まらない場合は、豆乳が傷んでいるか、器に合成洗剤が残っていた可能性があります。新鮮な豆乳とよく洗った器で作り直してみてください（種菌作りには、新鮮な豆乳を使うのがお薦め。例えば、購入した豆乳なら、開封したての豆乳を使うこと）。秋から冬は、発酵の進みが遅いので、ガスコンロのそばなど暖かい場所に置くとよい。
- 夏場の過発酵対策、及びその関連情報
 - ・夏場は過発酵しやすいので、玄米をよく洗って、付着している菌の数を減らしておく。それでも過発酵する場合は、50℃のお湯で洗うとよい。
 - ・室温30℃を超える状態でこまめに様子を見れない場合は、冷蔵庫に入れておき、夜間など室温が落ち着いている時に常温に出す。
 - ・完全に固まるのを待たず、とろりとしてきたら豆乳を継ぎ足す。3段階目は、少し緩いくらいで冷蔵庫へ。
 - ・過発酵したTGGヨーグルトは普通の状態に戻すことができないため、調味料代わりにするなど、お料理に使うことで、乳酸菌の栄養分を摂取してください。
 - ・固まった部分と水分が分離するのも過発酵が原因で、ヨーグルトとして食べるには味が落ちてしまいますが、水分の部分は乳酸菌がギュッと詰まったホエイで元気な菌の宝庫。
 - ・「変色した」「カビが生えた」「異臭がする」「不快な味がする」などの状態になったら、腐敗している可能性があるので作り直す。
- 玄米には、植物性乳酸菌もついています。酵母（パンやお酒を造るもの）もついています。乳酸菌発酵をすると、いつの間にか酵母のほうが元気になってしまい、イースト発酵することがあります。発酵するときのものすごい勢いで泡が立ったり、匂いを嗅いでみた時に、明らかにアルコール臭や酸っぱいにおいがするようなら、酵母発酵になってしまった可能性があります。処分して作りなおしてください。

◆食べる用の「豆乳ヨーグルト」をつくる

種菌の時と同じく、できるだけ「**密閉状態が保たれる蓋付き容器**」を使うのが成功の秘訣です。

●【種菌をそのまま食べる場合】

・種菌が完成したら、冷蔵庫で保管。全体の3割程度の残りになったら豆乳を補給します(もし種菌の減りが遅い場合、傷みやすくなります。その場合、種菌の食べる量を大幅に増やすなどして、全体の入れ換えサイクルを早めて下さい)。これを5~6回繰返したら、中の発酵している玄米をよく噛んで食べれば、さらに合理的。ただ、玄米には乳酸菌以外に納豆菌が含まれているので、時として嫌な臭いが出ることがあります。その場合、レモンやミカンなどの汁を入れて下さい。

●【別容器に食べる用を作る場合】(個人的にはこちらがオススメ)

- ・コップ一杯の豆乳に種菌をティースプーン一杯ほど加え、ダマができないようにグルグルとよくかき混ぜる。ラップをかけて常温で一晩おけば、一回食べきりの「TGGヨーグルト」が完成!
- ・豆乳1ℓに対しては、種菌大さじ2~3杯(目安)を直接入れて一晩おくと、まとめて作ることもできる(暑い季節は、2~4時間で出来上がる。一晩の放置は、失敗する恐れがあります)。
- ・出来上がった「TGGヨーグルト」を種菌にすれば、何度でも作ることが可能。

◆保存方法と食べ方

- ・冷蔵庫に入れても、発酵は続きます。1週間ほど持ちますが、だんだんすっぱくなるので、2~4日で食べきるのが理想(かなり酸味が増してしまったり、苦みが出てくるようなら、そのヨーグルトは避けたほうがよい)。
- ・ハチミツをかけたり、果物をトッピングすれば、更に効能もアップします。
- ・腸内が理想的な発酵環境になっていれば、豆乳ヨーグルトの量は1日に50ccで十分です。排泄臭が強い人でも、1日に100~150ccで十分です(そんなに大量に摂取しなくてもOK)。なお、豆乳に含まれているイソフラボンが女性ホルモンと似ている性質なためか?、豆乳を飲みすぎると、生理周期が変わってしまう方がいらっしゃいました。**念のため、一日150cc以下(目安)にとどめてください。**また、イソフラボンだけでなく、フィチン酸、サポニン、レクチンも悪影響を及ぼすと記載されている書籍もあります。しかし、「大豆と日本人の健康」(渡邊昌著)2014年、「大豆は世界を救う—最新研究で実証!健康・長寿・パワーの鍵は大豆にあった」(家森幸男著)2005年などで確認する限り、摂り過ぎなければ問題ないと考えます(私自身もこの10ヶ月毎日食べていますが、何ら支障ありません)。
- ・乳酸菌は胃酸と胆汁酸に弱い性質があるとのことなので、その影響を受けないよう、**空腹時を避けて食事のあとに摂取。**また乳酸菌を効率よく摂取するコツは、一回の摂取量をできるだけ増やすことです。

◆衛生面での注意点

- ・容器を熱湯消毒する必要はないですが、**洗剤が発酵の妨げになる場合があるので、容器はよくすすいで下さい。**
- ・玄米は付着している汚れをサッと落とす程度の水洗いをしましょう。
- ・種菌を作る際にロドトルラという菌が発生する場合があります(表面の固まった所が赤くなる)。それ自体は無害ですが他の雑菌が繁殖しやすくなるため、赤色になったものは食べたり、種菌として使用しないようにしましょう(透明なホエイ(液体)の色が変わっている時もNG)。
- ・豆乳は高タンパク質ですので、乳酸菌の増えやすい環境ですが、雑菌にとっても同じです。雑菌の混入にはくれぐれも気を付けてください(梅雨時などは部屋の空気中にも雑菌やカビがうようよいます。季節によっても、雑菌混入の危険性は違いますので、いつも雑菌が入っていないかを注意してみるようにしてください)。明らかにいつもと違っていたり、上のほうに黒やオレンジの膜ができていようなら、捨ててください。

◆その他

- ・おぼろ豆腐のようにドロドロして酸っぱい方が、固まっているものよりも乳酸菌の数が多い。
- ・その乳酸菌、雑菌ですよ?玄米豆乳ヨーグルトの危険性(現時点、何ら支障ありません。妨害情報では?)

<http://nyaaat.hatenablog.com/entry/soy-milk-guruguru-yogurt-risk>

- ・ヨーグルトを食べると便秘になる人は、腐敗菌の多い腸内で、乳酸菌が解毒の為に腸内の水を大量に飲むので、水分の少ない排泄物になる。これが便秘の原因です。
- ・高齢者や胃腸の弱い方は、皮の部分のおからの過食には気を付けなければなりません(おからは毒性成分が強く、胃腸が弱い人には向きません)。
- ・TGGヨーグルトの中には、多いとき1mlの中に18億個もの乳酸菌がいます。普通の人を作って、せいぜいその半分程度ですが、それでも大変な数です。この生きた元気はつらつの乳酸菌が腸内に入れば、腸内の腐敗が止まって病原菌もいなくなり、腸内で乳酸菌の密度が高まると、ある時点でマクロファージやNK細胞も増えることが検証されています(食べるのをやめると、摂取前の数値に戻る)。ちなみに、食品衛生法に基づく「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」(乳等省令)では、無脂乳固形分8.0%以上、乳酸菌数(または酵母数)1,000万個/ml以上と決められています。
- ・市販のヨーグルトは、製品の品質を一定に保つため、多くの場合、単一かごく少数の種の乳酸菌しか入っていません。それに比べて、手づくり豆乳ヨーグルトには、たくさんの酵母と乳酸菌が含まれているため、大きな健康効果を期待できます。
- ・ノンコレステロールの豆乳で作るから、豆乳ヨーグルトもコレステロールを含みません。「ヨーグルトを食べたいけれどコレステロールが気になる」という方も気にすることなく食べられます(そもそもコレステロール摂取量を気にする必要はないと複数の医師の書籍に記載されています)。

(補足①)豆乳の作り方

豆をふやかして、潰して、煮て、濾すだけ。市販豆乳の品質が気になるなら、大豆を買って自分で作る。

【材料】 ・遺伝子組換ではない大豆(250g)

・水(1ℓ)

【作り方】

- ① 大豆を洗って、たっぷりの水に一晩浸ける。
- ② ミキサーに大豆と、ミキサーが回りやすいように「材料」の水を入れ、潰れたら鍋に入れる(例えば、水400~450mlと大豆125gを入れて、2回繰返す)。
- ③ 焦げ付かないように木製しゃもじで鍋底を混ぜながら、灰汁もすくい取りつつ強火で煮る。煮え立ったら突然泡が吹き上がってくるので、慌てず一旦火を止める(膨張してきたところで早めに止めるとよい。タイミングが遅れると吹きこぼれるので、少し大きめの鍋で煮た方がよい。また、鍋壁面をこそぎ落としながら混ぜておくと、あとの鍋洗いが楽)。泡に注意しながら、10分煮る。大豆のタンパク質はちょうど10分で溶け出してくる。それ以上続けるとえぐみが出てくるので、10分計りましょう。
- ④ 鍋のものをざるで濾す。更に滑らかな豆乳にする為、液体をさらして濾し、その後大豆もしっかり絞る。
- ⑤ 約1ℓの豆乳の出来上がり。次回からはお好みで水を少なくしたり多くしたり、調整してください。
 - * 市販の豆乳には、泡を抑え作業を簡単にするため「消泡剤」が添加されます。グリセリン脂肪酸エステルという乳化剤で、ラットに投与し続けると肝臓肥大になります。病気との因果関係はなく安全だとされていますが、肝臓肥大するということは、肝臓で分解されにくく、蓄積される恐れあり。
 - * 市販の豆乳は絞り汁だけを煮ていますが、ここでは煮てから絞っています。その方がタンパク質が大量に溶け出して、栄養素満点で、ヨーグルトを作った時、見事に固まります。

(補足②)市販豆乳

「国産大豆100%」とうたっている商品からは30.3%、中国やアメリカ産の大豆を使っている「有機大豆」と表示された商品からは57.1%の遺伝子組み換え大豆が検出された、という調査結果があります(2010年)。ですので、安心できる銘柄の大豆を調達して、自分で豆乳を作った方がいいかもしれません。参考までに、九州在住なら“ふくゆたか”を使って生産された豆乳であれば遺伝子組換ではありません。但し、3種類のふくゆたか商品があり、原材料欄を見ると、

一つは、他に色々入っているのでNG。

一つは、おからがプラスされているので胃腸の弱い人などNG。

一つは、大豆とだけ書いてあり、これがオススメ(成分無調整品で、ジャスコなどにあります)。

(補足③)ヨーグルト歯磨き

歯周病に効果のあるヨーグルト歯磨き。方法は、普通に歯磨きをしたあと、スプーン1杯の無糖ヨーグルトを口に含んでブラッシングするだけ。万遍なくヨーグルトを行き渡らせたら、最後に口を水ですすがず、飲み込むのが効果アップの秘訣。ヨーグルトに含まれる良質のタンパク、カルシウム、ビタミンB1は、口内の健康を保つのに役立ちます。また、ブラッシング後に口をすすがない方が、乳酸菌がよく働くことができているのです。

[参考書籍・サイト]

- ◆「豆乳グルグルヨーグルトで腸美人！」(栗生隆子、さとうみつろう、光岡知足、丁宗鐵著)2015年
- ◆「おなかすっきり! やせて健康になる 豆乳ヨーグルト」(小林 弘幸・小山 有希 監修)2015年
- ◆「発酵マニアの天然工房」きのこ著(2012年)
- ◆「飯山一郎の世界の読み方、身の守り方」(飯山一郎著)2016年5月8日
- ◆「あたなの知らない乳酸菌力」後藤利夫著
- ◆ 豆乳ヨーグルト研究会 <https://ja-jp.facebook.com/soyogurt>
- ◆【驚きの健康効果】話題の「豆乳グルグルヨーグルト」に大注目! <http://cookpad.com/articles/9116>
- ◆乳酸菌液で作る豆乳ヨーグルト <http://okrchicagob.blog4.fc2.com/blog-entry-270.html>
- ◆豆乳ヨーグルトの作り方

<http://yogurt.hatenablog.com/entry/2015/06/26/%E8%B1%86%E4%B9%B3%E3%83%A8%E3%83%BC%E3%82%B0%E3%83%AB%E3%83%88%E3%81%AE%E4%BD%9C%E3%82%8A%E6%96%B9>

[豆乳ヨーグルトに問題はないのかご心配な方のための参考情報](羅列しただけの情報)

・人が作る消化酵素では分解できないものに、大豆食品に含まれる大豆イソフラボンがあります。

大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをするため、「植物エストロゲン」とも呼ばれます。しかし、大豆イソフラボンは糖と糖でない成分の「大豆イソフラボンアグリコン」が結びついた配糖体になっているため、そのままでは吸収できません。そこで、腸内細菌の出番となります。腸内細菌はこの配糖体を分解し、吸収しやすくしてくれますが、糖から切り離された大豆イソフラボンアグリコンこそが、更年期障害の症状の緩和や骨粗鬆症予防の働きをしているのです。

・イソフラボンの摂り過ぎは、乳がんリスクを高める可能性も考えられるとの見解もあります。しかし、イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンと構造も働きもよく似ているけれども、効き目はずっと穏やかで、エストロゲンの1千分の1以下であることがわかっています。不足している時はそれを補い、過剰に働いている時はそれを抑える、つまり、大豆のイソフラボンには、エストロゲンの作用を調整する働きがあるので問題ありません(「大豆は世界を救う—最新研究で実証!健康・長寿・パワーの鍵は大豆にあった」(家森幸男著)2005年より)。ちなみに、そのリスクは、現在では完全に否定されていて、むしろリスク低減に役立つことが多くの研究で裏付けられています。例えば、厚生省が行った大規模研究では、食品からのイソフラボンの摂取量が多いほど乳がんや前立腺がんなどのリスクが低下することが分かっています。また、ドイツの研究では、植物エストロゲンの豊富な食事を続けていると、乳がんの発症リスクや進行リスクが低下することが示されていますし、アメリカで行われた研究では、乳がん経験者であっても、大豆製品からのイソフラボンの摂取が乳がんの再発リスクを高めないことも確かめられているのです(「家族みんなが病気になるない食べ方事典」(山田豊文著)2013年より)。

・イソフラボンの量が多ければ多いほど、死亡率が低く、逆にイソフラボン量が少なければ少ないほど、死亡率が高くなるという関係が証明されました。同じような関係が、男性の前立腺がん、女性の乳がんでも明らかに確認されたのです。さらに全てのガンの死亡率もイソフラボンの摂取量が多いほど、低下することも分かりました(イソフラボンは、ガン細胞が新しい血管を作るのを防いでいることが分かっています)。

- 大豆の最も大きなメリットは血管を若々しく保つ、動脈硬化を防ぐということでしょう。そして、それには大豆たんぱく質や食物繊維、カリウムなども関わっていますが、やはりひととき注目されるのがイソフラボンの働きです。イソフラボンは遺伝子にまで働きかけているのです。血管には内側から裏打ちしている細胞があり、内皮細胞といいますが、これが一酸化窒素という物質を作っています。酸化窒素は血管を広げ、さらに血の塊をつくるのを防ぐ役割、つまり血流を改善する、血液がサラサラ流れるようにする役割を果たします。私たちの動物実験によって、イソフラボンはこの一酸化窒素を作らせる遺伝子の働きを高めていることがわかったのです。
- イソフラボンに注目した私たちの研究によると、イソフラボンが体内で活躍し、効果を発揮するには1日40～50 mg 摂る必要があります。このイソフラボン量を満たすには、豆腐なら3分の1丁、納豆なら1パック、豆乳なら200ミリリットルがやはり目安となります。
- 「食品安全委員会は大豆イソフラボンアグリコンの一日摂取目安量の上限を70～75 mg/日とし、これは豆腐なら約300 g、味噌で約150 gの量。普通に適量を食事ですると分には問題なく、上限値を超えても直ちに健康を害するわけではない」(「大豆力」(浅尾貴子著)2013年)とのこと。ということで、豆乳ヨーグルト情報に記載した通り、目安として200 cc/日以下(女性は場合により、150 cc/日以下)であれば問題ないと思います。
- イソフラボンの代謝速度は早く、いずれも24時間以内に尿中に排泄される。イソフラボンのエストロゲン受容体に対する親和性はエストロゲンの約1/1000～1/10000であり、エストロゲン存在下では抗エストロゲン作用を、またエストロゲン欠乏状態では弱いエストロゲン様作用を示す(ゆえに、閉経期の更年期障害や骨粗鬆症の予防にも役立つ)。
- 人工の化学物質エストロゲンと植物エストロゲンの決定的な違いは、合成化学物質エストロゲンがホルモンレセプターに結合して中々離れず体の中に蓄積するのに対して、植物エストロゲンは食べ物と同じ働きをして、その後は体外に排出される。
- イソフラボンの効果をあらためて整理してみましょう。主な効果としては、まず、
 - ①血圧を低下させる。
 - ②血液中の悪玉コレステロールを減らし、バランスを整える、肥満を予防する。
 - ③更年期障害の症状を抑える、骨量の減少を抑えて、骨粗鬆症の発生を遅らせる(最近、私たちの調査によって新たな朗報がもたらされています。骨量が減るのを防ぐだけでなく、骨量の増加まで確認されたのです)
 - ④乳がんの予防、前立腺がんの予防、ほとんどのガンの死亡率を低下させる。
 などです。そのほかにも、女性ホルモンと似た働きがあることから、肌のうるおいを保つなど大豆に含まれているビタミンEの抗酸化作用などとの相乗効果で体全体を若々しく保ち、老化を防ぐ作用もあります。
- 大豆は、豆臭を引き起こすトリポリキナーゼだけでなく、消化障害を起こすトリプシンインヒビター、赤血球凝集作用をもつヘマグルチニン(レクチンの一種)などを含んでいる。これらはタンパク質であり、豆乳調整時の加熱により失活する。また、甲状腺肥大や溶血を引き起こすサポニンや、ミネラルの吸収を阻害するフィチンも含まれているが、豆乳では、これらの濃度が大豆の1/10程度に希釈されるのと、これだけを食事として摂ることはないため問題にはならない。むしろ適度な摂取により健康増進に寄与することが知られている。生大豆は毒を含むが、豆乳に加工すると栄養豊富で健康増進作用をもつ優れた食品となる(「大豆と日本人の健康」(渡邊昌著)2014年)。
- 乳酸菌には350種以上、ビフィズス菌には30種以上あり、整腸作用、感染防御作用、血圧降下作用、過剰な免疫の抑制作用、脂質代謝改善作用など、色々な機能があることが報告されています。
- 大豆オリゴ糖は、大豆に含まれる少糖類の総称で、みそや醤油に含まれています。少量で腸内環境をよくする働きがあり、免疫力を向上させます。

- ・豆腐や納豆、大豆の加工食品を食べている地域の人たちの寿命は長く、しかも若々しく健康を保ちながら寿命をまっとうしています。逆に、大豆及びその加工品を食事とする習慣のない地域では、残念ながら血管に関わる病気が多く、動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症、そして心筋梗塞や脳血管障害を引き起こし、短命で亡くられる方が多くなっています。
- ・大豆をよく食べる地域では、一様に血圧が低い、コレステロール値が低い、肥満が少ない、心臓病やそれによる死亡が少ない、という結果が得られています。

以上肯定的な情報の羅列になってしまいましたが、最後に否定的な一つの見解をご紹介します。

豆類に含まれるフィチン酸、サポニン、レクチンが悪さをするので、食べない方がいいという医師の書籍があります(例えば、「この4つを食べなければ病気にならない」崎谷博征著。フィチン酸はミネラルと固く結合していますが、私たち人間はフィチン酸を分解する酵素を持っていないため、ミネラルを消化吸収できない。しかも腸内にフィチン酸が入った時に他の食物からのミネラルとも結合し、ミネラル欠乏を招く。サポニンは、天然の界面活性剤でリーキーガットを引き起こし、慢性炎症が起きやすくなる。レクチンは、分解されないのでリーキーガットを起こす原因になるとのこと)。

しかし、豆乳ヨーグルトは、発酵されているので、少なくともサポニンはかなり減少します(豆乳作製時にも、泡をすくい取るのでかなり減少している)。フィチン酸、レクチンの害は、推量する情報を持ち合わせていないですが、豆乳調整時の加熱で失活したり、濃度が1/10以下になるとのことですし、5000年以上前から食べられているのですから、食べ過ぎなければ問題ないと考えています(私自身も4月から毎日食べていますが、現時点一切の支障はでていません。量の問題と思われる)。