



新たな視点からの政策提言

農林水産政策研究所は、環境問題、食の安全・消費者の信頼の確保、人口減少・高齢化問題といった新たに複雑な研究課題に対応するため、9名の客員研究員をお迎えしました。客員研究員の方々には、「新たな視点からの政策提言シリーズ」として、一般の方々や行政関係者を対象として、ご講演をお願いしております。今回はその第9回の講演要旨を掲載しました。

第9回（2006年7月4日）

大豆と日本人 ——これまでとこれから——

（東京農業大学応用生物科学部教授） 小泉 武夫

日本人と大豆との関わりを歴史的に見ると、古くは縄文時代中期の遺跡から炭化した大豆が発掘されており、遅くともこの時代には日本に大豆が存在したことがわかる。当時、大豆は食用としてだけではなく、原始信仰の対象としても扱われていた。奈良時代になると、各地で作られた風土記には、水田の周りのあぜには必ず大豆を植えるよう書かれており、ごはん（稲）と味噌汁（大豆）という日本人の食の原風景がここに見られる。同時に、この栽培方法は、米の収量にも大きく影響をする先人の合理的な知恵でもあった。

一方、日本には節分に大豆をまく、大豆の茎や葉の灰を悪霊の来そうなところにまく、大豆の灰で占いをする等大豆の呪力を信じて行われた儀式も多い。また、平安時代の「医心方」には、薬としての大豆の活用方法が書かれており、江戸時代に旅に出るときには、食料として、また道中のお守りとして節分にまいた大豆を持参したとされている。

このように、日本人が古くから食の面、精神的な面、医学的な面等様々な場面で大豆と深く関わってきた歴史が様々な文献からも読み取ることができる。

今日でも日本人の生活に欠かせない大豆の自給率は、5%程度と非常に低い。しかしながら、日本向けの主要な輸出国でもある中国において、近年、大豆の需要が増加し、輸入量が激増していることに鑑みると、今後、大豆が日本に十分に供給されない懸念が生じることから、日本における大豆の自給の形を作っていくべきである。

さらに、今後は、次のような点からも大豆の可能性を見出していくことができる。一つには、保健的機能性で、例えば、熟成度の高いみそ、テンペ、納豆という大豆発酵製品の活性酸素除去効果の高さであり、大豆を基質とする発酵食品の免疫力にはこれからも注目すべきである。また、大豆を基質として麹菌を作用させて出来る様々なペプチドについては、研究が進んでおらず、無限の可能性を持つ分野である。

また、豆乳に多く含まれるフィチン酸は強い抗ガン作用や骨代謝改善効果を持つ。フィチン酸はミネラルの吸収を阻害するとも言われているが、利用の仕方次第では、その機能を引き出すことができるであろう。さらに、大豆油に含まれる α -リノレン酸から体内で作られるエイコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸といった成分の抗アレルギー効果も期待される場所である。

二つ目は、これまでなじみの薄かったエスニック調の風味（中国の臭豆腐やミャンマーのカピ等）を持つ大豆発酵食品の活用である。これらを調味料として利用すると、何とも言えない独特の風味が生じ、食生活を豊かにすることができる。

このような大豆の可能性を追求し、大豆の価値を高めることで、さらに需要を喚起することができるだろう。

（文責 羽子田 知子）



——講演会の様子——