

大豆ミートの メリット・デメリットについて

Outline

- ・テーマを選んだ背景
- ・代替肉とは？
- ・メリット
- ・デメリット
- ・私の考え



テーマを選んだ背景

最近、テレビで代替肉(主に、大豆ミート)をよく紹介している

- ・栄養価はどうか？
- ・メリットばかり言われているが、デメリットはないのか？

代替肉とは？

名称	内容
<p>植物肉</p> <ul style="list-style-type: none">・プラントベースドミート・オルタナティブミート・フェイクミート	<p>植物性原材料 (大豆、小麦、エンドウ豆、ソラマメなど)で作られたもの。</p> <p><u>大豆→大豆ミート</u> 小麦→グルテンミート</p>
培養肉	動物の個体からではなく、可食部の細胞を培養して得られた肉



LAWSON



https://www.lawson.co.jp/lab/kenko/art/1402168_4665.htm

marukome

日本のあたたかさ、未来へ。

大豆のお肉 乾燥ミンチ



<https://www.marukome.co.jp/product>

ダイズラボ サラダにかける
大豆 チーズ風味フレーク



野菜と食べるまぜ麺サラダ
大豆ミート使用



<https://www.sej.co.jp/products/a/item/104632/>

<https://www.sej.co.jp/products/a/item/091175/>

冷しごま豆乳担々麺
大豆ミート使用



<https://www.7andi.com/>

NH Nipponham

ナチュミート ハムタイプ



<https://www.nipponham.co.jp/products/>

ナチュミート 大豆ミートナゲット



メリット



メリット SDGs

環境保全

<p>13 気候変動に具体的な対策を</p> 	<p>14 海の豊かさを守ろう</p> 	<p>15 陸の豊かさも守ろう</p> 
--	---	--

食糧問題

2 飢餓をゼロに





メリット 栄養

- ・高タンパク
- ・低カロリー(例外あり)
- ・コレステロールフリー
- ・食物繊維が多い
- ・大豆イソフラボンが含まれている

など

<https://vcook.jp/articles/soymeat>



文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)増補」

※大豆ミートは「粒状大豆たん白」の値を元にした3倍水戻しの計算値

※調理前の食材としての栄養成分値(豚肉は酢豚用、鶏肉は唐揚げ用、牛肉は牛丼用に使用される部位で比較)

メリット その他

- ・ベジタリアン/ビーガン、その他肉が食べられない人たちも、タンパク質を摂取出来る

賞味期限
乾燥タイプ: 約12ヶ月
レトルトタイプ: 約18ヶ月
(marukome)

- ・長期保存できる

{ 冷蔵庫がない家でもタンパク質が食べれる可能性
{ 防災食

- ・動物愛護

デメリット



デメリット 栄養・安全

- ・非ヘム鉄で、吸収されにくい → ビタミンCと一緒に取る
 - ・ビタミンB12が不足する可能性がある → ビタミンB12のサプリメントを取る
 - ・加工品には添加物が多く含まれていることがある → 原材料を確認
 - ・カロリーが高い場合がある → 栄養成分表示を確認
- (・遺伝子組み換え大豆が使用されていることがある → 原材料を確認)



60gあたり

	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ナトリウム (g)
ロースハム	75	11.7	2.25	2.1	1.8	685.5
大豆ミート ハム	127	8.9	7.3	6.4	1.8	728

https://www.nipponham.co.jp/products/ham_sausages/ham/roast/2106/

https://www.nipponham.co.jp/products/ham_sausages/other_ham_sausages/other/21588/



デメリット その他

- ・味

(・食肉業界に携わってきた人たちの仕事が失われるかもしれない)

私の考え

健康面だけで考えれば、動物性の肉でもバランスの良い食事をすれば良い
しかし、
環境保全や食糧不足を考えると、メリットが多い



植物性タンパク質と動物性タンパク質の
両方を上手く、使う

大豆ミートを取り入れる際は、

- ・添加物を多く含まないものを選ぶ
(加工されているものではなく、無加工のものを買って、自分で調理する)
- ・ビタミンCと一緒に摂取する

※推奨しているわけでは、
ありません

大豆ミート(代替肉、代替タンパク質)は、まだまだ発展途上
今後も、自分でメリットやデメリットを調べていく必要がある

参考・引用文献

農林水産省.令和元年度新たな種類の JAS 規格調査委託事業調査報告書.<https://www.maff.go.jp/j/jas/attach/pdf/yosan-28.pdf>

LAWSON.植物性タンパク質仕立ての「DAIZU MEAT」を利用したおにぎり・ハンバーガーが登場！
https://www.lawson.co.jp/lab/kenko/art/1402168_4665.html

セブンイレブン.商品のご案内.<https://www.sej.co.jp/products/a/item/104632/>

marukome.大豆製品.https://www.marukome.co.jp/product/daizu_product/all/all/

日本ハム株式会社.商品情報.<https://www.nipponham.co.jp/products/>

五十嵐美香.(2020).植物性代替肉・培養肉の現状と今後の展望.株式会社東レ経営研究所.経営センサ.
[https://cs2.toray.co.jp/news/tbr/newsrrs01.nsf/0/8EA01D6797D94B5B492585E5002D6403/\\$FILE/K2009_011_015.pdf](https://cs2.toray.co.jp/news/tbr/newsrrs01.nsf/0/8EA01D6797D94B5B492585E5002D6403/$FILE/K2009_011_015.pdf)

国際連合総合センター.

https://www.unic.or.jp/activities/economic_social_development/sustainable_development/2030agenda/sdgs_logo/

農林水産省.知ってる？日本の食料事情.https://www.maff.go.jp/chushi/jikyuu/pdf/shoku_part1.pdf

[ブイック.大豆ミートとは？7つのメリット・人気の理由をご紹介！【栄養士監修】.https://vcook.jp/articles/soymeat](https://vcook.jp/articles/soymeat)

参考・引用文献

不二製油.<https://www.fujioil.co.jp/soymeat/articles202102/>

[marukome.よくあるご質問. https://www.marukome.co.jp/customer/](https://www.marukome.co.jp/customer/)

[_glico.栄養成分ナビ 栄養成分百科.https://jp.glico.com/navi/dic/dic_23.html](https://jp.glico.com/navi/dic/dic_23.html)

[Vegeness. https://vegeness.com/blog/66267/](https://vegeness.com/blog/66267/)