

「大豆は不溶性食物繊維」というこれまでの常識が覆る 蒸し大豆は“水溶性食物繊維”も多いことが判明 従来の1.8倍。水溶性の王者“大麦”にひけをとらない含有量

蒸し豆・煮豆・佃煮のマルヤナギブランドを展開する株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区 代表取締役社長：柳本一郎）は、蒸し大豆の食物繊維分析を新たな分析法で行った結果、“水溶性食物繊維”が従来法による分析よりも多く含まれていることを確認いたしました。

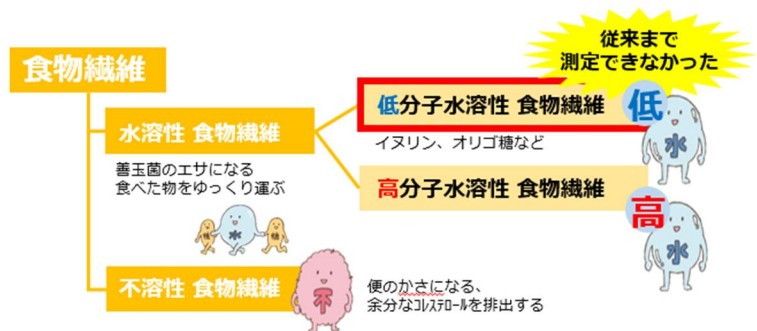
「蒸す」調理法だから栄養素が逃げにくい！水煮大豆の2倍の水溶性食物繊維

【背景】「日本食品標準成分表 2020」から低分子水溶性食物繊維量が収載される見込み

2020年に予定されている「日本食品標準成分表 2020（文部科学省）」改訂から、一部の食品で「低分子水溶性食物繊維」の測定値の掲載が検討されています。

低分子水溶性食物繊維は従来の分析法では測定できませんでしたが、新しい分析法が取り入れられたことにより可能になりました。

これを受け、当社においても新分析法において蒸し大豆の低分子水溶性食物繊維の分析を実施いたしました。

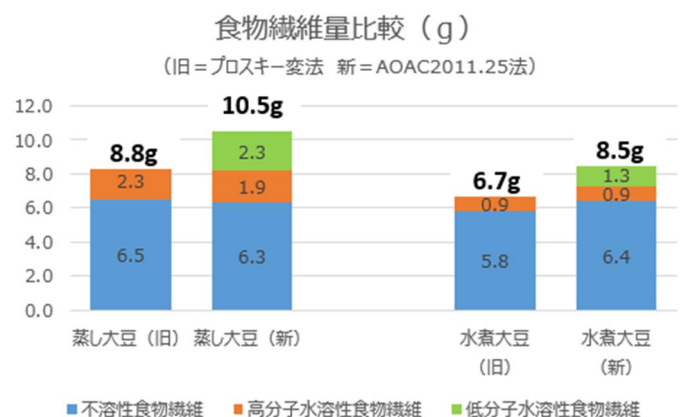


【結果】水煮大豆の「約2倍」。大麦にもひけをとらない水溶性食物繊維が含まれることが判明

新基準の分析によると「蒸し大豆」の水溶性食物繊維量は従来方法の約1.8倍（従来2.3g→新4.2g/100g）、食物繊維総量も約1.2倍（8.8g→10.5g/100g）であることが判明しました。

このことにより「蒸し大豆」の食物繊維は不溶性が中心という今までの常識が覆され、食物繊維総量が多く、かつ不溶性も水溶性も多く含まれる食材であることが明らかになりました。

水煮大豆の結果と比較すると、その調理法（ゆでると蒸す）が関係していることが明らかで、また水溶性食物繊維の多い食品として話題の大麦（水溶性2.1g、総量4.2g※日本食品標準成分表2015炭水化物成分表 追補2018年 押し麦めし）と比較しても多くの量が含まれていることがわかりました。



※日本食品分析センター調べ（蒸し大豆：マルヤナギ小倉屋）、水煮大豆：日本食品標準成分表2015版（七訂）炭水化物成分表 追補2018年 黄大豆・ゆで