

アグリコンについて

大豆のイソフラボンには特に胚芽部分に多く含まれる複数の化学物質の総称で一般的にポリフェノールといわれる抗酸化物質の一種です。

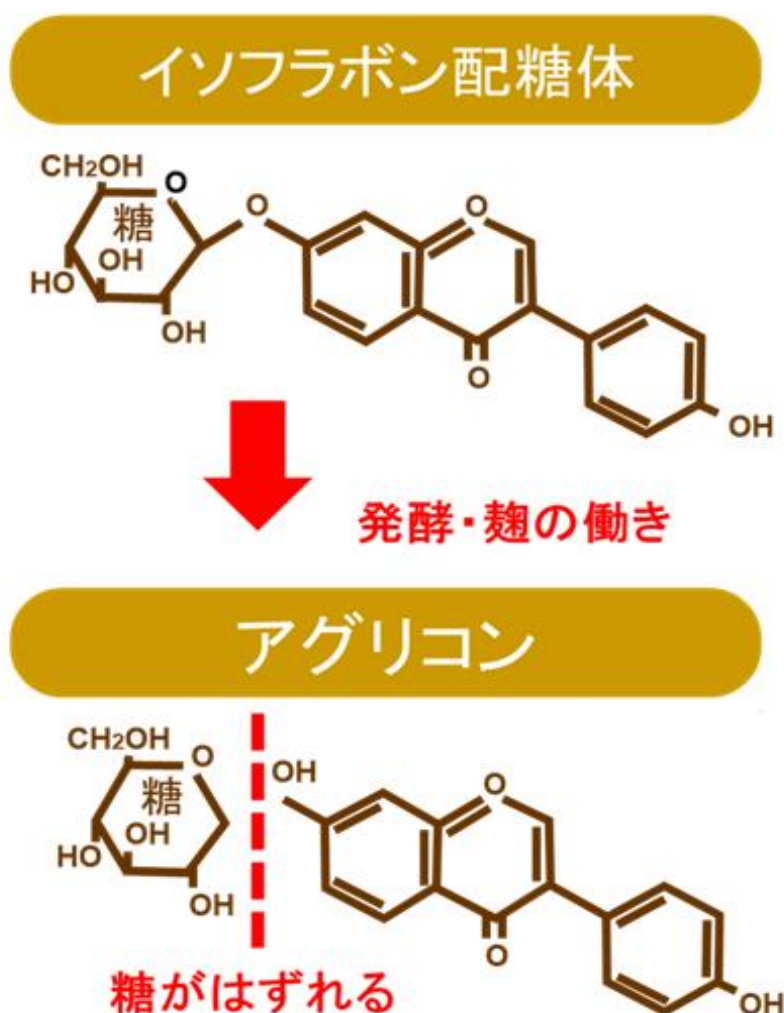
女性ホルモン（エストロゲン）に似た活性があり、骨粗しょう症を防いだり、更年期障害の軽減やコレステロールの値を低下させる等、女性ホルモンの不足によっておこる体調不良を整える作用があるとされています。

一般に大豆食品に含まれるイソフラボンは、その多くが糖が結合した"配糖体"となります。

糖が結合したままでは形が大きすぎて吸収されにくく、日本人の場合はそのほとんどが体内に摂り入れられることなく体外に排出されると言われています。

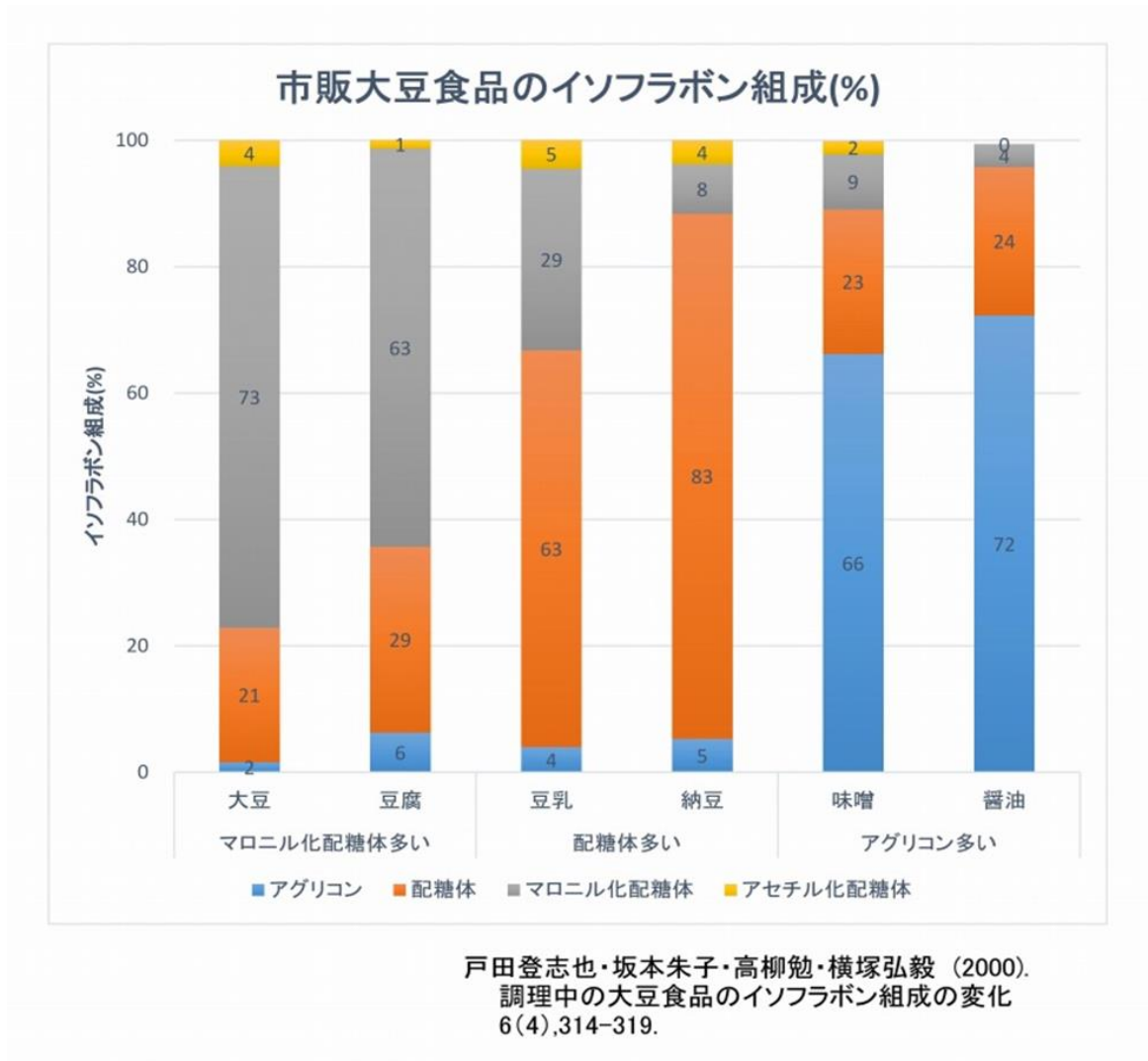
みそやしょうゆは発酵・熟成が進む過程で麴の分解酵素の働きにより配糖体から糖がはずれ（[図1](#)）、体に吸収されやすい[アグリコン型](#)に変換されます。

([図1](#))



みそ・しょうゆは他の市販大豆食品と比べ、イソフラボン全体に占めるアグリコンの割合が6割以上と格段に多い、優れた食品なのです。(図2)

(図2)



日々の食事の中で、日本の伝統食品である、みそ・しょうゆを使うことでイソフラボンを効率よく摂り入れることができます。