



消費者ニーズが世界的に多様化する中で、良質なたん白質を含む大豆が注目されてきています。大豆を加工した食品といえば、豆腐や豆乳、納豆などが代表的です。一方、近年、大豆やその加工品を原料としてハンバーグやソーセージなどに似せるように加工した食品をスーパーなどで見かける機会が増えました。今年2月に新たに制定された“大豆ミート食品類JAS”は、こういった新しい食品市場を後押しするJASです。



良質なたん白質を含む大豆

なぜ大豆が良質なたん白質源と言われているのでしょうか。それは、ヒトの体内で作ることができず、食品から摂取する必要があるアミノ酸(必須アミノ酸)をバランスよく含んでいるからです。

必須アミノ酸をバランスよく含んでいるかを表す指標として、アミノ酸スコアと呼ばれているものがあります。大豆のアミノ酸スコアは、牛肉、豚肉、鶏肉、魚、卵、牛乳などと同じ100となっています。それに対し、えんどうが約80、そらまめが75、米が約60、小麦が約30です。このように、大豆は動物性のたん白質と同等の良質なたん白源であることが分かります。

食品	アミノ酸スコア
牛肉、豚肉、鶏肉	100
しろさけ	100
鶏卵	100
牛乳	100
大豆	100
えんどう	83
そらまめ	75
米	58
小麦	31

大豆ミート食品類JAS

この良質なたん白質源である大豆を、ソーセージやハムなどの肉のように加工した食品

の規格である“大豆ミート食品類JAS”が今年2月に制定されました。このJASでは“大豆ミート食品”と“調製大豆ミート食品”の2つの区分を設け、それぞれに次の表の基準が定められています。

基準	大豆ミート食品	調製大豆ミート食品
使用できない原材料	動物性原材料及びその加工品	動物性原材料(卵・乳を除く)とその加工品(調味料を除く)
大豆たん白質含有率	10%以上	1%以上

大豆ミート食品類JASのポイント

大豆ミート食品類JASのポイントは、大豆や大豆加工品に加工処理を施した原料を使って「肉のように加工」することを求めているところです。この「肉のように加工」されたことは、試作品を実際に食べてみて確認するなどとされています。つまり、食べる人が「お肉っぽい。」と感じられるよう、食品を作ることが求められているのです。

使用できない原材料

大豆ミートの食品には動物性の原材料が一切使用されていないといったイメージを持つ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

大豆ミート食品類のうち、“大豆ミート食品”は、動物性原材料及びその加工品を使用

しないこととされています。一方で、市販されている大豆ミートの食品には、鶏卵、牛乳、調味料(ポークエキスなど)を使用しているものもあります。大豆ミート食品類 JAS では、これらの食品を“調製大豆ミート食品”に区分しています。



大豆たん白質含有率

大豆ミート食品類のうち“大豆ミート食品”は、大豆たん白質の含有率が10%以上と定められています。

例えば牛や豚のひき肉を原材料としたハンバーグに含まれるたん白質はおおよそ12%です。

つまり、“大豆ミート食品”は、牛や豚のひき肉を原材料としたハンバーグと同程度の大豆たん白質を含んでいることとなります。こうした“大豆ミート食品”に該当する食品と

しては、大豆ミートのハンバーグタイプ、ハムタイプ、ソーセージタイプなどが想定されます。



一方、“調製大豆ミート食品”は、大豆たん白質含有率が1%以上とされています。カレータイプなどの、野菜やその他の具材を多く含む食品が該当すると想定されます。



自分に合った食品の選択が可能に

大豆ミート食品類 JAS ができたことで、“大豆ミート食品”と“調製大豆ミート食品”の2種類から、好みの食品をより分かりやすく選べるようになりました。今後、大豆ミート食品類 JAS の普及とともにますます大豆ミート市場が発展することを期待しています。

▶大豆ミート食品の例 (商品画像提供：大塚食品株式会社)

ハンバーグタイプ

特色 JAS マーク

大豆ミート食品

ハムタイプ

ソーセージタイプ

- ✓「大豆ミート食品」の表示
- ✓特色 JAS マークの表示
- ✓肉を使用していないことの表示