

# Market Review

整腸効果確認で市場拡大を狙う納豆  
豊富なエビデンスで健康市場を牽引

## 健康のために手軽に 摂取できる納豆

納豆パワーの科学的検証が進むにつれ、納豆は、幅広い健康効果を発揮する“機能性食品”として、消費者に支持されるようになっていきました。例えば2006年に、電通消費者研究センターが行った「ウェルネス PJ 消費者調査2006」によると、全体の57%、女性に限ると70%の人がナットウキナーゼを認知しています。さらに、食品での各種栄養成分の摂取率に関しては、ナットウキナーゼは、食物繊維、ポリフェノールに次いで高い割合となっています。同研究センターが2007年に行った「ウェルネス1万人調査」では、「健康のために納豆やヨーグルトなどを摂取する」と回答した割合は50%に上りました。

また2005年に、全国納豆協同組合連合会が行った「納豆に関するアンケート」によると、納豆は「健康に良いと思われる食材」および「健康のために摂取している食材」のトップとなっています。このように納豆は、健康によい食べ物として消費者に広く認知されており、健康のために手軽に摂取する定番食品となっています。

## 現代女性の悩みと腸の不調

注目の背景となっているのが、現代女性の抱える悩みと腸の不調です。彼女らは日常的に、

便秘、疲れ、だるさといった体の不調を感じており、これらの不調は下腹ポッコリ、肌荒れといった外見上の悩みにもつながります。こうした内面、外面の悩みの大きな原因として考えられているのが腸の不調です。不規則な食生活やストレスなどから腸内環境が乱れ、腸の機能が弱まってしまうのです。

そこで、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして腸内環境を整える発酵食品が脚光を浴びています。日経ヘルスでは、以前から発酵食品の機能性に関して注目しており、納豆はもちろんのこと、ヨーグルトや味噌、漬物などの健康効果にスポットを当て、紹介しています。2006年8月号では、東西の2大発酵食として納豆とヨーグルトの特集を組み、その機能性を対比させながら、最新のエビデンスにアプローチしました。こうした特集に対する読者の反応は高く、手軽、安価、確かなエビデンス、効果を実感しやすい、というのが人気の背景となっているようです。

納豆の健康効果の中でも、日経ヘルスが特に注目しているのが、整腸効果とアンチエイジング効果です。整腸分野に関しては、これまでヨーグルトや乳酸菌飲料が先行していますが、旭松食品が納豆の整腸効果を科学的に裏付け、納豆で初めてとなる整腸トクホ「おなか納豆」を開発しました。さらに消費者も納豆の整腸効果を経験的に実感していることから、今後、納豆は、乳酸菌食品・飲料と双壁をなす整腸食品としてますます注目が高まると考えられます。

## アンチエイジング成分：ポリアミン

また、納豆に含まれるポリアミンは、アンチエイジング分野の注目の成分です。血管の炎症を防ぎ、血流をスムーズにして代謝をアップする機能があり、美肌やダイエット効果をもたらすといわれています。一方、加齢とともに減少することが知られています。納豆は、食べ物の中でもポリアミンの含有量が多く、納豆を食べることでポリアミンの血中濃度が増加することが確認されています。このほか、納豆には、骨を強化するビタミンK<sub>2</sub>や、更年期障害を軽減するイソフラボンが含まれ、さまざまな面からアンチエイジング効果を発揮することが知られています。

日経ヘルスの西沢邦浩編集長は、「今回、旭松食品がヒト試験で整腸効果を確認し、トクホを取得したことによって、納豆は、整腸作用&アンチエイジング、整腸作用&血液サラサラといったプラスαの機能性を訴求できる。これは、明治乳業のヨーグルトLG21が抗ヒロリ菌活性というプラスαの機能性で、他のヨーグルトと差別化し、成功を収めた例と類似している。整腸作用のある納豆が製品化されれば、年商で50億円を超える大型ヒットになる可能性もある」と予測している。

## 納豆の2大健康マーケット

### 整腸市場

- 納豆菌 K-2 株
- 食物繊維
- オリゴ糖

そもそも大豆に含まれる食物繊維やオリゴ糖などの他に、納豆には納豆菌という強力な“整腸成分”が存在する。納豆菌は、生きたまま腸内に届き、ビフィズス菌を増殖、腸内環境を整えることでお通じを改善する。

お通じ改善

### アンチエイジング市場

- ポリアミン
- イソフラボン
- ビタミンK<sub>2</sub>
- ナットウキナーゼ
- ジピコリン酸

加齢とともに減少・不足する成分や血管を健康に維持する成分が含まれる。血流の改善や骨の強化で、年齢による衰えをカバーしてくれる。

若さの保持