

FITNESS TREND CHECK!

Soy meat

もっと知ってほしい

# ソイミートの魅力

近年ブームになっている『ソイミート』。大豆などを原料に加工された“植物性のお肉”です。海外でのヒットで火が付き、日本でも大手ファーストフード店、コンビニエンスストア、カフェ等で見かけるようになりました。海外セレブ、モデル、スポーツ選手にも支持者が増え、オシャレで体に良さそう！でも実際は何かよくわからない…と思っている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、あなたのフィットネスライフをより良いものにする「ソイミート」の魅力に迫ります！

取材・文／齋藤恵

## Q1 そもそもソイミートって何ですか？

大豆などを原料に加工された100%植物性原料で作られた『お肉』です。大豆は日本で『畑のお肉』、欧米では『大地の黄金』『畑の牛肉』と呼ばれる高タンパク質食品。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維も豊富でいながら、コレステロール“ゼロ”。現代人の理想的な食品です。

	カロリー	脂質	コレステロール	タンパク質	カルシウム	マグネシウム	食物繊維
牛肩ロース	316kcal	26.1g	84mg	16.5g	3mg	16mg	0mg
鶏むね肉（皮無）	121kcal	1.9g	73mg	24.4g	5mg	26mg	0mg
大豆たんぱく	120kcal	1.0g	0mg	15.4g	90mg	96.7mg	5.9mg

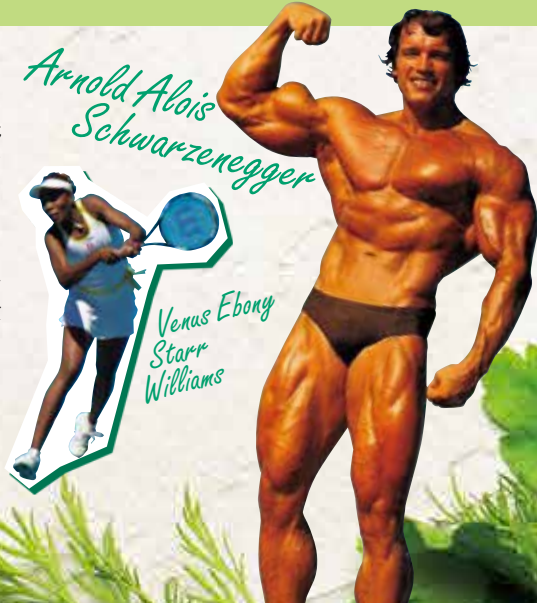
## Q2 フィットネスアスリートに おすすめの理由を教えてください！

生肉と大豆たんぱく（味付け前）を比較すると、タンパク質、カルシウム、マグネシウム、食物繊維の含有量は高いのに、コレステロール0、超低脂質。このバランスはフィットネスアスリートからすれば究極の理想ですよ。お肉からはもちろん動物性のタンパクは摂れますけど、同時にコレステロールも摂取せざるを得ないので、それが植物性のお肉の場合、理想的な部分だけいいとこ取りできるんです。筋肉は付くけどぜい肉は付きにくいってことですね。減量しやすいと思います。また、選手の多くは毎日小分けにタンパク質を摂っていて、特に塊のお肉を高頻度で食べるボディビルダーの方は『胃腸が疲れやすい』というのを聞きます。やっぱり胃腸が悪かったり体調が悪いと食べられないし、年齢と共に消化に負担のかかる食事が厳しくなると思うので、消化吸収の良い点もアスリートにフィットすると思います。



## Q3 食べるだけで社会貢献？健康・美容だけじゃない“SDGs食品”

海外も日本もそうなんですけど、今ソイミートがSDGsな食品としてかなりブームで話題になっていますね。ちょうどポール・マッカートニーさんが2009年に『ミートフリーマンデー』を旗揚げされて10数年経ちますが、社会的にもますます注目されてきています。最大のメリットは“三方良し”ですね。環境に良い、健康良い、動物も犠牲にならなくていい。これを嫌がる人って、あまりいないんじゃないかな。コロナで健康志向の方が増え、環境に対する意識がみなさん変わってますよね。私たちは今すぐガソリンの自動車を電気自動車に変えるだとか、そういうことはなかなかできませんけど、『普段食べるお肉を今日はソイに変えてみようかな』というのは個人の意思でできることなので、最も身近な環境保全への貢献になるのではないのでしょうか。その活動が持続可能な社会にもつながると思っています。



## Q4 取り入れ方が難しそう…簡単に楽しめる方法がありますか？

すごくシンプルです。今までの料理に置き換えるだけ！食の趣味って、なかなか変えられないですよね。ですから難しく考えなくて、今までの動物性の部分を変えてみる。例えばカレーの肉、しょうが焼き等々、何でもそうですけど、ただ置き換えてもらうだけで身体の変化を感じてもらえると思います。アスリートの方でしたら、トレ前のおにぎりの具をソイミートにして手軽に楽しむとか、夜遅くの夜食は消化の良いソイミートに変えてみたりもいいですね。まずは難しいことを考えずシンプルに、動物性から植物性に切り替えていただければいいんじゃないのかなと思います

### Convenience Store

### Cafe



## Q5 Online shopping

### ぜひ試してみたいのですがどこでどんな商品が買えますか？

現在は多くのファーストフード店、カフェで食べることができます。また最近はコンビニエンスストアでも、ソイミートを使ったパンやから揚げなどのお惣菜を手軽に買うことができますよ。また、ソイミートのみを購入する場合はAmazon、楽天などのウェブサイトでも購入可能です。最近ではスーパーマーケットで見かけることも増えてきましたね

## Q6 『VOGUE』でも話題！海外でのブームが遂に日本到来？

### 『VOGUE』でも話題！海外でのブームが遂に日本到来？

海外セレブやモデルの間で話題になったこともあり、おしゃれでヘルシーな食べ物として一般の人たちにも人気になってきました。また、マイクロソフト社のビル・ゲイツ氏や俳優のレオナルド・ディカプリオ氏などの著名人もこの流れに賛同し、実はアメリカの代替肉メーカー『Beyond Meat（ビヨンドミート）』に出資しているんです。もはやveganやvegetarianの方だけの食べ物ではなくなってきています。日本ではモデルのローラさんも食生活のシフトに踏み出しましたよね。彼女は他にも、動物愛護や環境保全のための活動に積極的に取り組んでいます。モデルのケリーさんも現在は完全にveganですね。お二方ともFitness modelとしても活躍されていて素晴らしいです。“お洒落×ヘルシー×環境保全”すべてが一気に叶う！キレイになって社会貢献できるって最高ですよ



## Q7

### ますます流行の予感 今後の展開を教えてください！

アメリカの国際的マーケティングリサーチ会社の調査によると、2018年のヴィーガン市場は142億ドル（約1兆473億円）に達し、2026年には全世界で314億ドル（約3兆257億円）に成長すると推定されているそうです。さらに今後、ますます菜食という選択が主流化するだろうとも予想されています。また、このコロナ禍の影響で健康に対する考え方を直視する人が増え、より健康的な食生活にシフトする傾向にあることがこの成長に拍車をかけましたね。今後もたくさんのヘルシーフードが登場すると思いますが、あれはダメ、これはいいみたいなことでなく、数ある選択肢の中から自分に合った食生活を考えることが大事になるでしょう。フィットネスの最前線に立つみなさんには、生涯現役でずっとフィットネスを楽しんで頂きたいと思います。そのための手段の一つとして、ソイミートという食品を有効活用していただけたら嬉しいです。

お話を伺ったのは

株式会社 染野屋 代表取締役社長 兼 CEO  
八代目染野屋半次郎



染野屋

Instagram



## 小野篤人さん

健康にも環境にも優しい大豆食品文化を日本のみならず世界に普及させ、持続可能な社会を次世代へつなげるをミッションに、主力商品である豆腐製品の販売に加え、100%植物性のお肉「SoMeat（ソミート）」を開発する。既存の大豆肉のイメージを覆す美味しさが好評となり、現在多くの業界から注目を集めている。環境問題に対する講演活動を精力的に行う傍ら、趣味のキックボクシングでトレーニングを行うアスリートの一面も持ち合わせている環境実業家。