

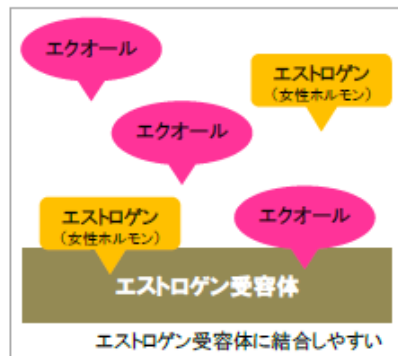
# エクオールと女性の健康

大豆イソフラボン、天然の女性ホルモンといわれ更年期の女性を支える健康成分としてよく知られています。その中でも近年話題になっているエクオールは女性ホルモンに構造が類似しており、体内で似た働きをするため、女性ホルモンであるエストロゲンが活発に働くことが明らかになりました。

## ◆エクオールとは？

大豆に含まれる大豆イソフラボンは、天然の女性ホルモンともいわれ、更年期の女性を支える健康成分としてよく知られています。大豆イソフラボンのダイゼインという成分はそのまま腸から吸収される場合と、腸内細菌によって代謝され「エクオール」という成分として吸収される場合があります。

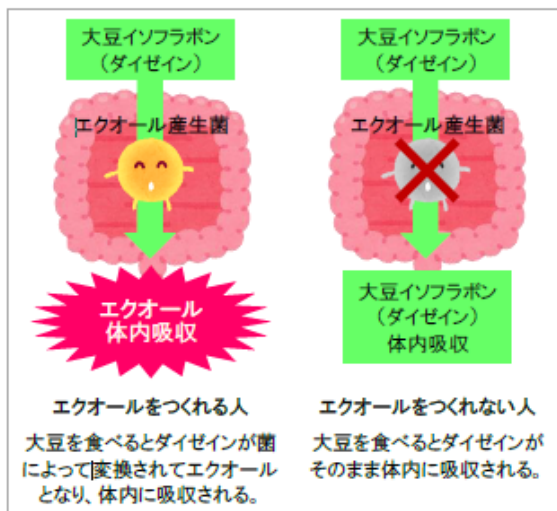
エクオールは女性ホルモンに構造が類似しており、体内で似た働きをします。そのため、ダイゼインそのままよりも、エクオールとして吸収される方が女性ホルモンであるエストロゲンが活発に働くことが明らかになり、大豆イソフラボン摂取による健康への効果・効能には個人差があることがわかってきました。



## ◆エクオールは2人に1人しかつukれない!?

そんな期待の成分エクオールですが、実はすべての人が体内で産生できるわけではありません。エクオールを生み出すには、「エクオール産生菌」と呼ばれる腸内細菌が必要不可欠です。

エクオールをつくれる人の割合は、日本人の約50%といわれています。大豆をよく食べる中国や韓国も日本と同じような割合ですが、大豆食の習慣がない欧米では約30%にとどまらず。また、同じ日本人でも世代によって違いがみられ、若い年代の人では20~30%しかエクオールを産生できていないという報告もみられます。詳しい理由はまだ明らかになっていませんが、食の欧米化により、昔と比べて大豆製品を食べる機会が少なくなったことも理由のひとつとされています。



## ◆エクオールに期待できる効果

エクオールの作用メカニズムや体内での働きについては、様々な研究が行われており、以下に挙げる4つの作用があります。エクオールは腸へと吸収された後、1~2日程度で尿として排出されますが、更年期障害・症状を抱えている人の尿内エクオール量は低いということが、研究結果によって明らかになりました。つまり、エクオールの作れない人ほど更年期症状が重く、体内にエクオールを蓄えることが更年期障害・症状の改善には重要となってくるということです。

①エストロゲン様作用…更年期症状・障害の緩和、メタボリックシンドロームの予防  
肌への作用、骨粗鬆症の予防と改善

②抗酸化作用……………シミの改善、美白

③抗エストロゲン作用…乳がんの抑制

④抗アンドロゲン作用…前立腺がんなど男性の病気予防、脱毛改善効果

エクオールが作れるかどうかは、**簡単な尿検査でチェック**できます

エクオールが作れない人はサプリなどでの摂取を、作れる人は積極的な大豆製品の摂取を心がけましょう!

