

女性の健康を支える 注目成分

「エクオール」

監修 東京歯科大学市川総合病院 産婦人科教授 高松 潔

女性のからだは生涯を通して変化し、ライフステージごとに健康課題があります。そこで近年、女性特有の健康づくりの観点から「女性の健康週間」も実施されるようになりました。

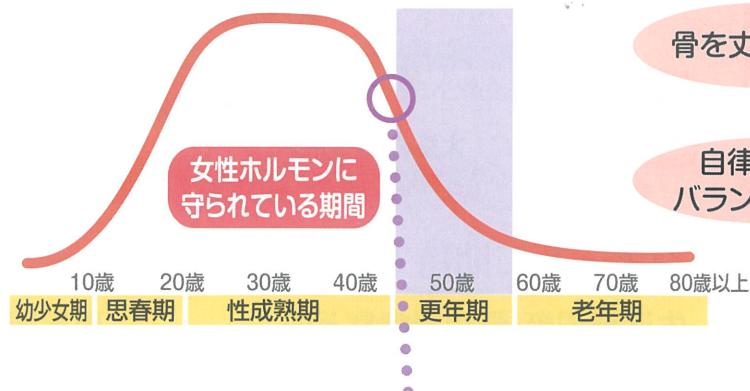
女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、女性の様々な健康問題を考え、社会全体で総合的に支援していきましょう。

「女性の健康週間」

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、国民運動として展開することとしています。

女性の健康指導で注目したいのは「女性ホルモン」の変化

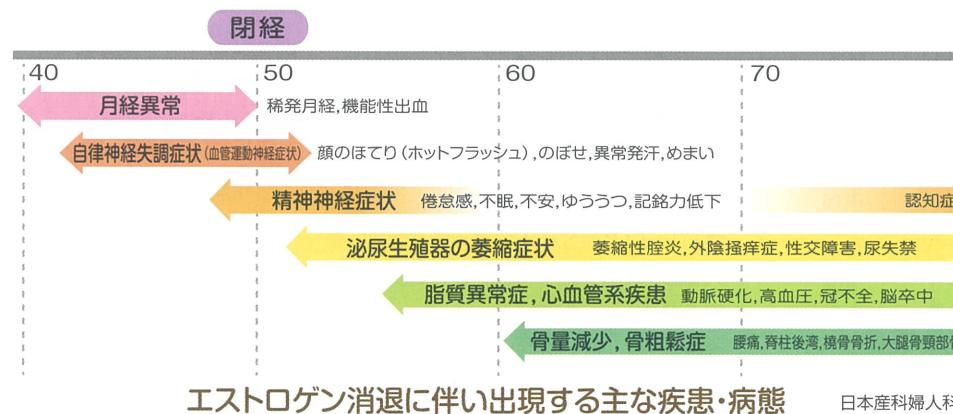
女性のからだの変化に、大きく関わっているのが女性ホルモン(特にエストロゲン)です。女性ホルモンは生殖機能だけではなく、骨やコレステロール、皮膚の張りなど、女性のからだを健やかに保つ上で大きな役割を果たしています。女性ホルモンは閉経直前(45歳頃)から急激に減少するため、更年期～老年期は様々な心身の不調が出てきます。



女性ホルモンは私たちのからだを守っています



45歳頃から女性ホルモンが急激に低下し、閉経前後から様々な症状が現れます



女性ホルモンに守られなくなると、更年期障害をはじめとした様々な変化が起きてきます

他にも
皮膚がかさつく、シワやたるみ、体力の低下など

40代以降は、自分でからだを守る!
若いうちから運動の習慣をもち、食生活を見直すようにしましょう!

女性の健康に役立つ「大豆のパワー」と「エクオール」

Equol

大豆イソフラボンの効果をより得られる人がいるのをご存じですか?

食事は心身の健康づくりにとても大切なものです。タンパク質やカルシウムなどの栄養は女性の健康に欠かせません。これらの栄養がぎゅっとつまつた食材として、見直されているのが大豆です。その成分のひとつである大豆イソフラボンは、女性ホルモンとよく似た働きをするため、注目されています。しかし、近年の研究により、大豆を食べて高い効果を得られるタイプの人とそうでないタイプの人がいることがわかつてきました。



大豆は女性の頼れる味方



大豆は、タンパク質・ミネラル・ビタミンのほか、大豆イソフラボンや大豆レシチンなどの独自の成分を多く含むことから、ミラクルフードと呼ばれています。

大豆に含まれる栄養成分

女性ホルモンと似た働きをもつ 大豆イソフラボン

イソフラボンとは、大豆などマメ科の植物に多く含まれる成分で、ポリフェノールの一一種。女性ホルモンに似た働きをするので、女性の健康をサポートします。

便通改善 肥満予防 余分なコレステロールを排出する 食物繊維

皮膚や骨の材料になる タンパク質

葉酸
カリウム

代謝を助ける ビタミンB群

大豆オリゴ糖
大豆レシチン

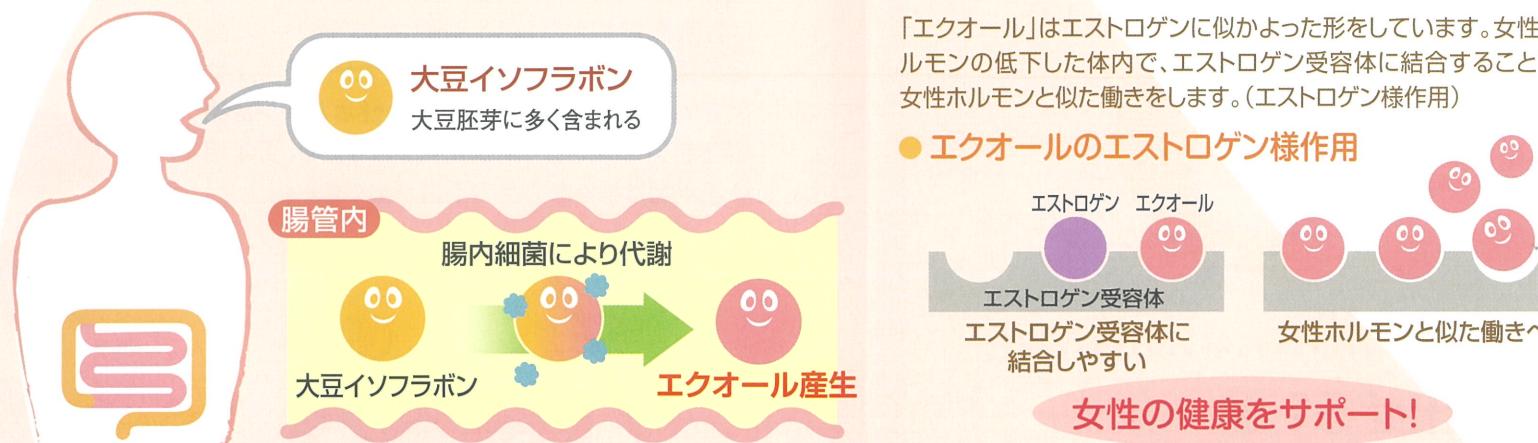
骨の材料になる カルシウム

大豆サaponin

この問い合わせに対する答えが「エクオール」

エクオールの働き

大豆イソフラボンは消化過程の中で、腸内細菌により変換され「エクオール」という成分になります。この「エクオール」こそが、女性ホルモンと似た働き(エストロゲン様作用)をしてくれるのです。体内でイソフラボンの効果をより得られる人というのは、大豆イソフラボンをエクオールに変えてくれる「腸内細菌」が活発に働いていることがわかりました。



エクオールに期待できる健康効果(エストロゲン様作用)

生活習慣病・骨粗鬆症などの 予防・改善

骨粗鬆症の予防 中性脂肪の低減
悪玉コレステロール(LDLコレステロール)の低下
体脂肪率減少 高血圧の改善
乳がん予防(抗エストロゲン作用による)など

更年期障害・ 更年期症状の改善

のぼせ・ほてり・発汗の改善
(ホットフラッシュ)、
肩こり、イライラ感の低下
など

美容

コラーゲンを増やす
皮膚の張りを取り戻す
皮膚のくすみの改善
など

その他の作用で 期待される効果

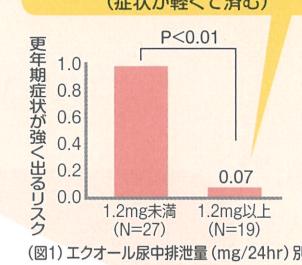
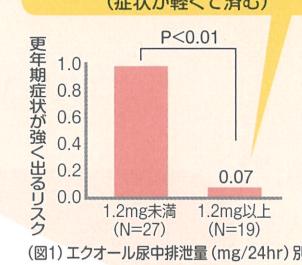
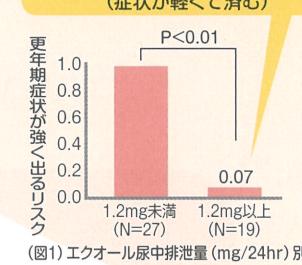
・抗酸化作用
…しみ改善、美白
・抗アンドロゲン作用
…前立腺がん予防

「ホットフラッシュ」「肩こり」 更年期の症状を和らげます

研究により体内でエクオールを作れる人は、更年期症状が軽いという結果が得られています(図1)。

さらに、ホットフラッシュのある人にエクオールを食品化したものを摂取してもらった試験では、12週間の使用で明らかな改善効果が示されています(図2)。また、更年期世代で悩まされる「首や肩のこり」についても「症状が減った」という評価が出ています(図3)。

更年期症状のリスクが低い (症状が軽くて済む)

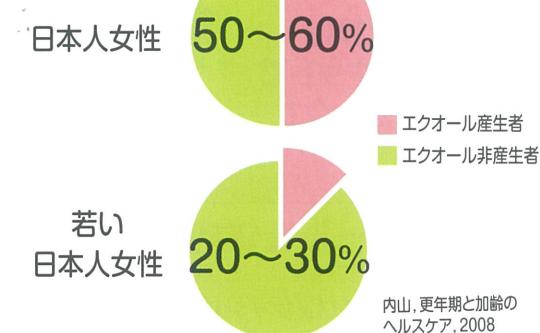


内山ら、日本更年期医学会雑誌、2007

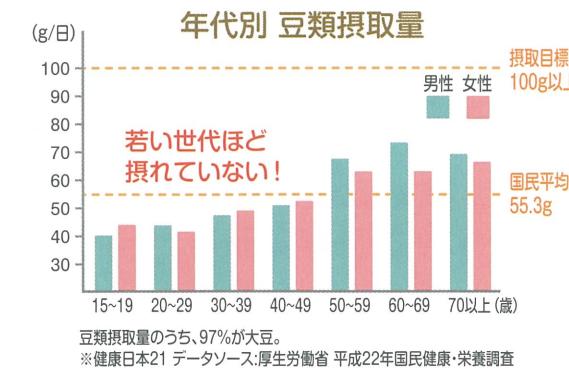
「エクオール」を体内で 作り出せる人は50%

調査によると、エクオールを作るために必要な腸内細菌を持ち、体内でエクオールを作り出せる人は、日本人女性では50~60%。さらに、若い女性で見ると20~30%に下がります。これは、食生活の欧米化などにより若い世代で豆類の摂取量が減少してきていることも影響していると考えられています。

エクオール産生者の割合



内山、更年期と加齢の
ヘルスケア、2008



豆類摂取量のうち、97%が大豆。
※健康日本21 データソース:厚生労働省 平成22年国民健康・栄養調査

Aso T, et.al., J Women's Health, 2012

からだの不調を改善したい… いつまでも健康で若々しくいきたい…

女性ホルモンが下がり出す前に始めましょう

大豆を意識的に食べ、バランスのよい食事を

エクオールは大豆に含まれるイソフラボンが変化したものなので、大豆や大豆製品を毎日食べることが大切です。また、腸内環境を良好な状態に保てるように、食物繊維やオリゴ糖を含む野菜をしっかりと摂りましょう。

エクオールそのものの 「食品」を摂るのも方法です

最近ではエクオールそのものを含有する食品が販売されています。大豆を毎日吃るのが難しい方や、大豆を食べても効果を実感できない方は、試してみるといいでしょう。

からだの中で作られる成分を、
食品で摂ることができます

生活習慣病、骨粗鬆症
などの改善に役立つ

40代以降の健康維持に

若々しさ、美肌を助ける

エクオール10mgを作るのに
大豆イソフラボンは30~50mg
必要と言われています



豆腐なら半丁程度
納豆なら1パック



意識的に食べるため、
大豆バーなど手軽なものも活用！



あなたはエクオールを作り出せる？

まずは
検査キットで
チェック！

前日に大豆を食べ、翌日に尿中のエクオール量を測定することで、
エクオールを作ることができるかどうかが検査できます。

詳細は、株式会社ヘルスケアシステムズ（名古屋大学）のソイチェックで。
<http://www.hc-sys.com/>

エクオールを体内で作り出せる！

食べた大豆イソフラボンは、からだの中で作用した後、半日～1日後に尿から排泄されます。そのため、毎日、大豆を摂取し続けないと、その効果を得ることができません。大豆食品を十分に摂っていない人、苦手な人、イソフラボンの効果を実感できなかった人などは、エクオール含有食品を摂るのも方法です。

もっと健康になるために
エクオール含有食品も上手に活用して

エクオールを作り出せない…

からだの中でエクオールを作り出せない人（エクオールを産生する腸内細菌を持たない人）でも、エクオールそのものを摂れば、体内でエストロゲンと似た作用を発揮してくれることが分かっています。

エクオール含有食品を積極的に
活用してみるとよいでしょう