

健康日記（エクオールと女性の健康）

大豆が女性のからだに良い理由。決め手は「エクオール（大豆から見出された新しい健康成分）」でした。

大豆は、昔から日本人の食生活によくなじんだ健康食材です。大豆は女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働き成分を含むため、女性の元気と若々しさを保つのに役立つと言われてきました。英国の医学専門誌に「日本人は大豆製品をよく食べるので、女性の更年期障害が軽い」、「欧米人に比べて日本人の骨粗鬆症の発症率が低いのは、大豆製品をよく食べることと関係している」と取り上げられ、最近、そのはたらきのもとになっているのが「エクオール」という物質であることがわかりました。大豆の中のイソフラボンという成分が、腸内細菌によって「エクオール」に変わり、エストロゲンによく似た女性の健康パワーとなっていたのです。



エクオールはどうやって生まれるの？

大豆に含まれるイソフラボンが、お腹の中で腸内細菌と出会ってエクオールになります。

エクオールをつくれる人は世界にどれくらい？

日本・中国など大豆をよく食べる国々では、エクオールをつくれる人（エクオール産生者）が約 50%、大豆食の習慣がない欧米では 20～30% と言われます。大豆製品やイソフラボンのサプリメントを摂っても、その効き目を実感できない人がいるのは、腸内でエクオールをつくれる人とつukれない人がいるためだったのです。

各国でのエクオール 産生者の割合・・・

ヨーロッパ 28.2%

（ベルギー39.0%、イギリス 38.0%、オランダ 28.7%、イタリア 27.7%、フィンランド 18.2%）

中国 54.9%、台湾 51.5%、日本 50.5%、オーストラリア 31.3%、米国 27.6%

多くの研究結果からわかったエクオールの4つの作用

エクオールの作用メカニズムや体内ではたらきについて最近では、更年期症状をやわらげる、骨粗鬆症の予防、皮膚や血管の健康を保つなど、ミドルエイジ女性の健康維持について良い効果が期待されています。

1. エストロゲン様作用（エストロゲンによく似たはたらき）

エクオールのエストロゲン様作用とは？

エストロゲンの減少した体内で、エクオールがエストロゲン受容体（レセプター）に入ることによって、エストロゲンに似た働きをします。

- 更年期症状、障害をやわらげる
- 肌への作用
- メタボリックシンドロームの予防
- 骨密度の減少を抑える

2. 抗酸化作用（体の酸化を防ぐ）

- シミ予防の可能性

3. 抗エストロゲン作用（エストロゲンのはたらきを押さえる）

- 乳がんリスク軽減の可能性

4. 抗アンドロゲン作用（男性ホルモンのアンドロゲンのはたらきを抑える）

- 前立腺がん予防の可能性
- 男性型脱毛予防への期待

