

女性ホルモン(エストロゲン)と骨との関係はなに？



パート2



◆エクオールってなに？

エクオールは女性ホルモンの一つであるエストロゲンとよく似た働きをする成分で、大豆イソフラボンからつくられる物質です。

期待できる主な働き

- 骨粗しょう症予防効果
 - 更年期症状の改善
 - メタボ改善作用
 - 皮膚老化の予防
- など女性ホルモンであるエストロゲン様の作用を発揮することで、たくさんの効果が期待できると言われています

前は、エストロゲンは女性ホルモンの1つで、閉経に伴いエストロゲンが減少し、骨粗しょう症になりやすくなり、それを予防するために、カルシウム、ビタミンD、大豆イソフラボンの摂取、適切な運動、適度に日光に当たる必要があることを紹介しました。

最近、大豆イソフラボンから作られるエクオールが話題に上がることがあります。

今回は、そのエクオールについて紹介したいと思います。

◆エクオールってどうやって作られるの？

エクオールを作ってくれるのは、腸内細菌(エクオール産生菌)です。

大豆や大豆製品(納豆、豆腐、豆乳など)に含まれる大豆イソフラボンのうち、ダイゼインという成分が、腸内で腸内細菌(エクオール産生菌)の力を借りて、エクオールを作ります。

一般的に、日本人でエクオールを作れるのは、2人に1人だと言われていますが、最近の「腸内フローラ(腸内細菌叢)」の研究においては、エクオール産生できる人はもっと多いということが分かってきています。

エクオールをつくれる人



エクオールをつつれない人



◆エクオールの効果をうまく引き出すためにはどうしたらいいの？

- 体内に蓄積できないので、1日に必要な量をきちんと摂取する。
- 腸内環境を整えるため、植物繊維を積極的に摂取する。
- たばこは吸わない。
- 運動を心がける。
- 睡眠時間をしっかり取る。
- サプリメントで補足する。

1日に必要なエクオール10gを産生するのに必要な食品量の目安

