

健康コラム 生活習慣病などにも 効果があった!?

生活習慣病

動脈硬化 脂質異常症 糖尿病

女性ホルモンが減少すると メタボになりやすい?

女性ホルモンには、コレステロール代謝機能があります。LDL（悪玉）コレステロールが増えるのを抑えてHDL（善玉）コレステロールを増やして健康な血管をサポートしています。ところが、40代以降に女性ホルモンが減少すると、LDLコレステロールが増加し、血管の弾力性が低下して血圧が上がり、メタボリック症候群（メタボ）にもなりやすくなってしまいます。メタボは、糖尿病、脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病と密接に関連しますので、十分に注意しましょう。

糖尿病、動脈硬化のリスクや 悪玉コレステロールを抑制

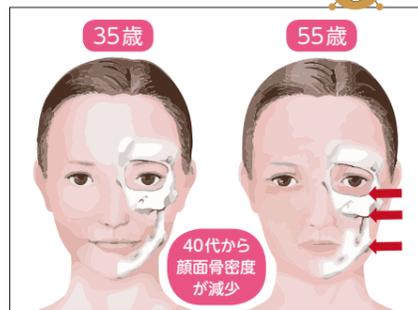
様々な実験からエクオールによる血管の健康への働きかけが期待されています。実際に、エクオールを作れない閉経後の女性34人を対象に、エクオール10mg摂取群とプラセボ（対照偽薬）摂取群に分けて実験を実施。12週間の摂取で、エクオール摂取群は糖尿病や動脈硬化のリスクが優位に下がり、LDLコレステロールが減少したことが明らかになりました。40代以降は太りやすい年代です。まずは摂取エネルギーを調整し、特に甘いものを含む間食類を抑えましょう。1日3回の食事の時間を一定にして、食事を楽しんでゆっくりよく噛んで摂りましょう。また、基礎代謝を維持するために筋力トレーニングも有効です。自分の適性体重を知り、食事・運動、そしてエクオールで生活習慣病対策に取り組んでみてはいかがでしょうか。

エクオールを摂取する
目安などについては
次のページを
ご覧ください▼

お役に 立つこと その2

顔面骨密度 減少でたるみを招く!?

エストロゲンには骨の形成を促し、骨の吸収（古い骨を壊す）を抑える働きがあります。ところが40歳をすぎると、エストロゲンの分泌が減少し、骨量が低下。なかでも顔の骨が減ると、眼窩が広がって目が落ちてくぼんだり、頬がたるむなど、老け顔の原因となります。（下図）



対策

エクオールを摂取して 骨密度の減少を抑えよう!

製薬会社の研究結果ではエクオール10mgを1年間摂取すると骨密度が1.1%減、摂らなかった人は1.9%減になりました。

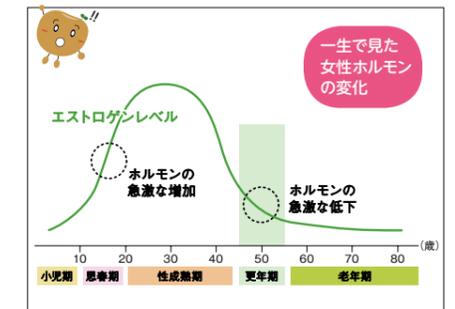


まだまだあった。
エクオールのお役立ち情報。

お役に 立つこと その1

女性ホルモン(エストロゲン) 減少の対策をしよう!

女性ホルモンは妊娠、出産と深くかかわっているだけでなく、女性らしい肌や髪の毛のハリ・ツヤを維持、骨を丈夫に保つ、血中コレステロールを調整、自律神経のバランスを維持など、心身の健康を守っています。しかし、女性ホルモンは常に同じ量が分泌される訳ではありません。月経周期や年齢でその分泌量は大きく変化し女性の健康に様々な影響を及ぼしています。（下図）



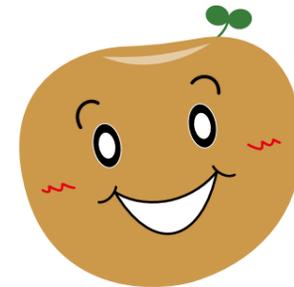
対策

女性ホルモンの 役割に似たエクオールを 1日10mg摂取しよう!

体内でエクオールを作れない閉経後の女性に実施した臨床試験の結果、更年期症状や首肩のコリが軽減しました。



大豆由来の成分 エクオールとは どんな 成分?

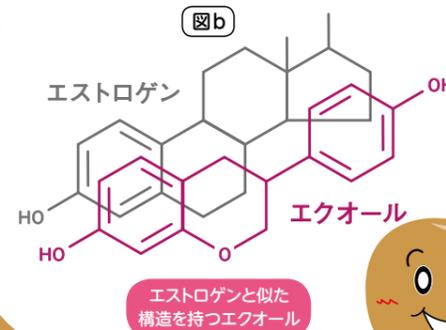


大豆ちゃん

エクオールは、大豆に含まれる大豆イソフラボンが、エクオール産生菌と呼ばれる腸内細菌によって代謝されてできる成分（図a）です。このエクオールは女性ホルモンのひとつ、エストロゲン（卵胞ホルモン）にとても良く似た構造を持ち（図b）、エストロゲンの減少によって現れる女性特有の様々な不調に対する効果が報告されています。



エクオールを体内で作れるのは
日本人女性の約2人に1人



エストロゲンと似た
構造を持つエクオール

わたしは
健康と美容に
困る人の
味方だよ!