

大豆が女性のからだによい理由。 決め手は「エクオール」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はたらきの成分を含むため、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しょう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」と取り上げられたこともあります。

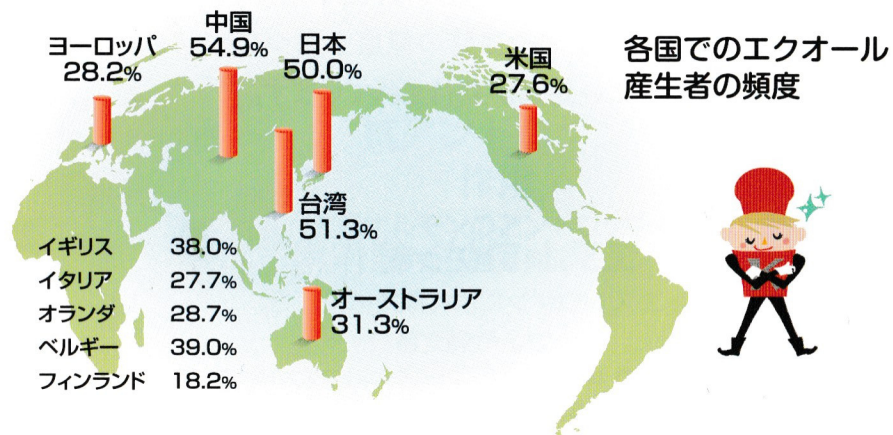
最近、そのはたらきのもとになっているのが「エクオール」という物質であることがわかりました。大豆の中のイソフラボンという成分が、腸内細菌によって「エクオール」に変わり、エストロゲンによく似た女性の健康パワーとなっていたのです。

エクオールはどうやって生まれるの



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あるのは、体内でエクオールをつくれる人とつけれない人がいるためだったのです。



Q わたしはエクオールをつくれるのかしら?

A 尿検査でエクオールをつくれるかどうか(エクオール産生能)を知ることができ、インターネットで購入できる簡易キットもあります。

Q エクオールをつくる腸内細菌とは?

A おもに大腸にすむ菌で約15種類が報告されており、「ラクトコッカス20-92」という乳酸菌も確認されています。

Q エクオールをつけれない人はどうしたらいいの?

A そのために、エクオールそのものの食品化が進められています。

Q おしえて! エクオール