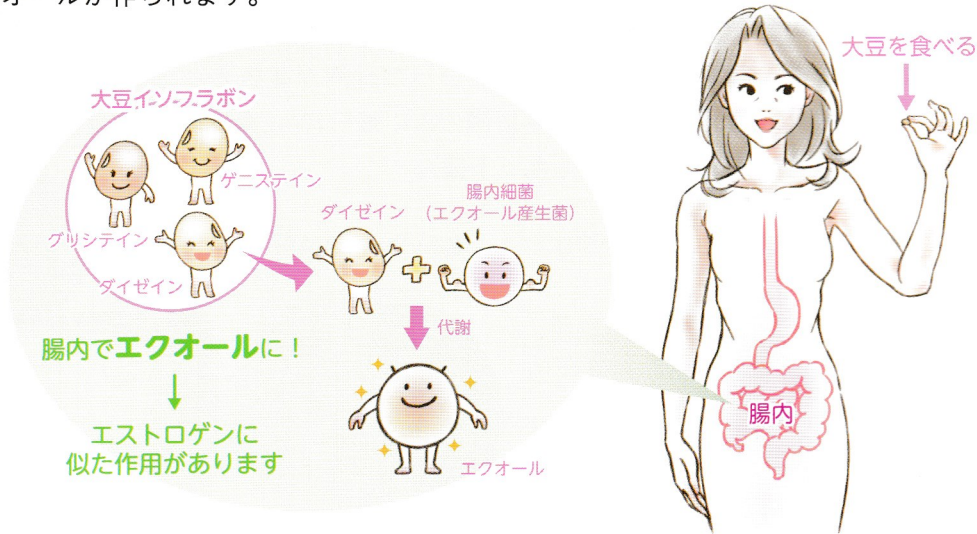


第3章 エクオールとは



1. エクオールはどのように作られるか

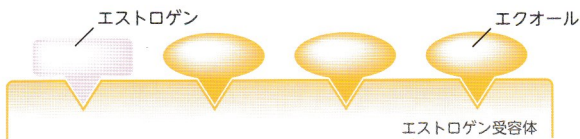
日本人の食卓でおなじみの納豆や味噌汁、豆腐などの大豆製品には大豆イソフラボンが含まれています。この大豆イソフラボンの一つであるダイゼインが腸内細菌によって代謝されてエクオールが作られます。



2. エクオールの身体への作用

エクオールには、①エストロゲン様作用、②抗エストロゲン作用、③抗アンドロゲン作用、④抗酸化作用が認められています。エクオールは、エストロゲンが乏しい時にはエストロゲンの働きを補うとともに、エストロゲンが足りているときには過剰な働きを抑えてホルモンのバランスを整えてくれるのです(下図)。

エストロゲンが乏しいとき



エクオールが代わりにエストロゲン受容体と結合してエストロゲンと似た働きをする ➡ **エストロゲン様作用**

エストロゲンが足りているとき



エストロゲンが十分足りている場合にはエストロゲンと競合して、過剰なエストロゲン作用を弱める ➡ **抗エストロゲン作用**

更年期症状の軽い方と重い方の尿中に排出されたエクオールの量を調べたところ、エクオールの排出が少ない方は更年期症状が重いことがわかりました。これはエクオールが更年期症状の緩和に大きく関わっていることを意味しています。



エクオールはエストロゲンのデメリットを補ってくれるのね