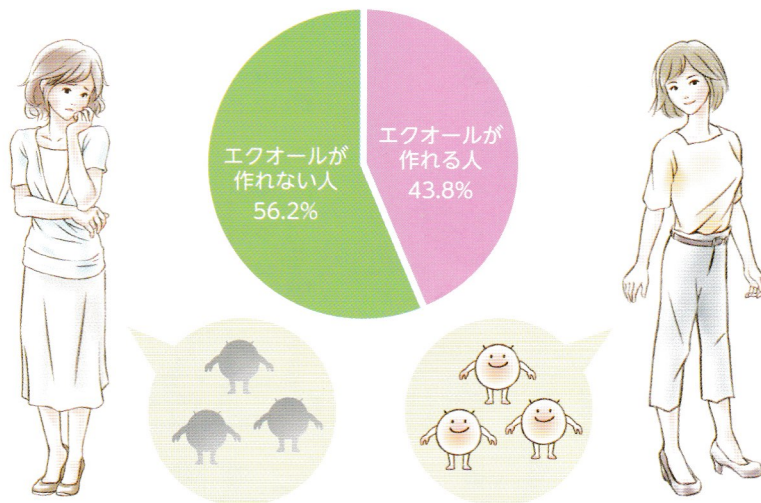


### 3. エクオールを作り出せる人は2人に1人

エクオールを生み出す腸内細菌はすべての人の腸内に存在するわけではなく、大豆イソフラボンを摂取してエクオールを作り出せる人の割合は、日本人で5割程度といわれています。またエクオールを作り出せる人でも、食生活や体調により腸内環境が変わり、エクオールを産生できなくなる場合があります。自分がエクオールを作り出せるかどうかは市販の尿検査でチェックすることができますので、一度調べてみるといいでしょう。



出典：瀧本 他. J epidemiol 24(supp1): p118, 2014.

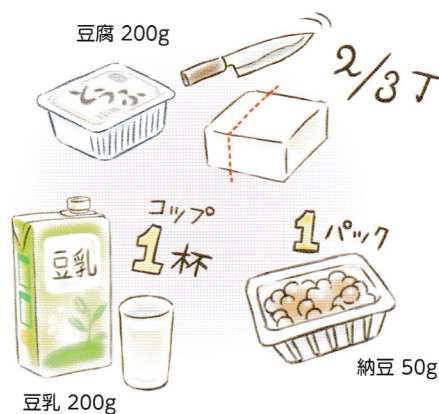
### 4. エクオールを安定して供給するために

エクオールを産生できない方は大豆と乳酸菌で発酵させて作られたエクオール供給食品を摂取すると良いでしょう。またエクオールは短期間で体外に排出されるため、エクオールを作る方でも毎日大豆食品を摂る必要があります。大豆食品を継続して食べるのが難しい方、大豆食品が苦手な方には

サプリメントがありますので、**1日10mg**を目安にエクオールを生活に取り入れてみるのもよいでしょう。



10mgのエクオールを体内で作り出すには…



#### 大豆まめ知識

大豆には大豆イソフラボンだけではなく、オリゴ糖、サポニン、タンパク質、ミネラル、食物繊維などといった栄養素が豊富に含まれていて女性に優しい食品です。栄養のバランスをとりながら積極的に取り入れていきたいですね。