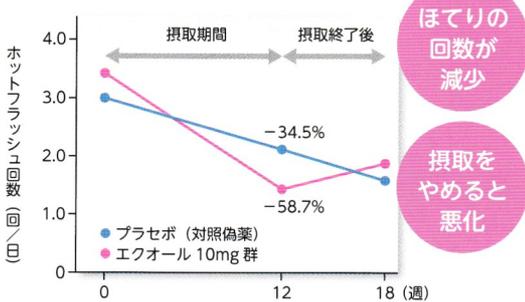


第4章 エクオールに期待できること

エクオールの研究が進むにつれて、現在では毎日エクオールを10mg摂取することで、骨量減少の予防やシワの増加を抑制することに加え、生活習慣病の予防や改善などさまざま効果を期待できることがわかってきました。

ホットフラッシュ

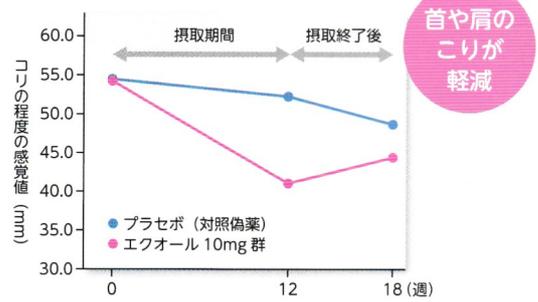
1日1回以上ホットフラッシュ（ほてり）がある女性に3カ月間エクオールを摂取していただいたところ、症状の回数が減少しました。



出典：Aso T, et al. J Womens Health 21: 92-100, 2012.

首や肩のこり

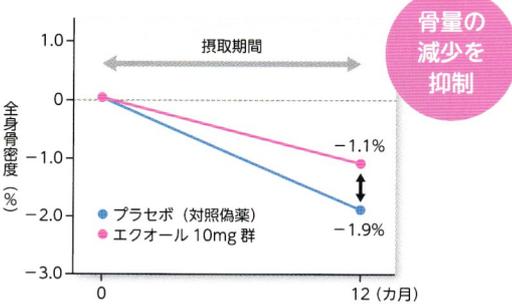
閉経後の女性にエクオールを3カ月間摂取していただいたところ、首や肩のこりが軽減しました。



出典：Aso T, et al. J Womens Health 21: 92-100, 2012.

骨量

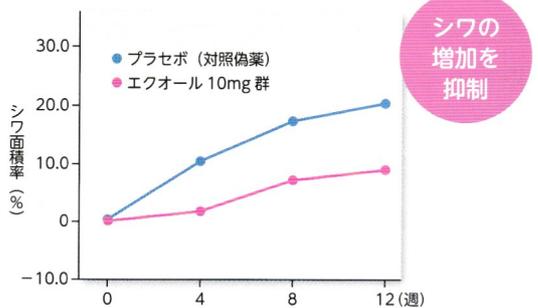
閉経後の女性に1年間エクオールを摂取してもらい、骨密度の変化を測ったところ、骨量の減少が50%程度に抑制されていました。



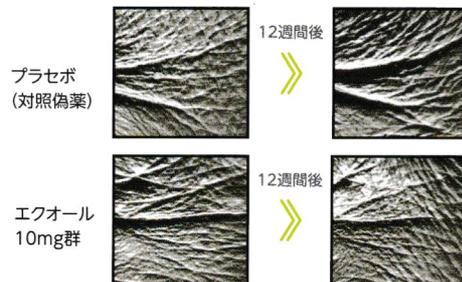
出典：Tousen Y, et al. Menopause 18: 563-574, 2011.

目尻のシワ

乾燥する時期、閉経後の女性にエクオールを3カ月間摂取してもらったところ、目尻のシワの面積が抑制されていました。



目尻のシワの変化



出典：Oyama A, et al. Menopause 19: 202-210, 2012.

ほかにも

抗酸化作用、血管内皮作用、
メタボリックシンドロームの予防
などが報告されています