



更年期とエクオール

更年期障害とは？

性別に関係なく、40歳以降、性ホルモンの減少により心身にさまざまな不調が現れます。その不調により日常生活に支障をきたす状態を更年期障害と言います。女性の場合、閉経前後の約10年が更年期と言われ、女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少していくことが一つの原因として考えられています。



エストロゲンと似た作用のあるイソフラボンを摂取することで更年期症状が緩和するとの報告があり、近年注目されています。

エクオールとは？

大豆イソフラボンは女性の若々しさや女性特有のお悩みをサポートしてくれることで知られています。大豆製品を摂取すると、イソフラボンの一種であるダイゼインが、腸内細菌(エクオール産生菌)の力で「エクオール」に変換されます。このエクオールが女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働きをします。

しかし、エクオールを産生できる腸内細菌を全ての人が持っているわけではなく、持っている人の割合は日本人の2人に1人とされています。

更年期症状の改善

骨粗鬆症予防

脂質代謝改善

メタボ予防



エクオール産生菌を持っているか調べたい！

簡単な尿検査で調べることができます。エクオール検査キット「ソイチェック」が販売されています。
※当薬局でも販売しています。

1日に必要なエクオールを得るには？

ゆらぎ世代の美容や健康には1日50mgの大豆イソフラボンの摂取とエクオールを産生する腸内細菌を持っていることが必要です。 → 1日10mgのエクオールの摂取になります

1日50mgの大豆イソフラボンを大豆製品から摂取する場合の目安量



2/3丁
(200g)



1パック



1杯

エクオールの材料となる大豆イソフラボンは体内にとどまることができず、排出されるため、毎日欠かさず大豆食品を摂取することが大切です。

エクオールを作れる人でも、腸内環境の変化などによりエクオールの産生量が変化し、産生し続けられない場合もあるため、エクオールを補えるサプリメントを使用することもお勧めします。ゆらぎ期は個人差があります。体の変化を理解し、食生活を見直したり、健康管理しながら上手に過ごしましょう。サプリメントに興味のある方は医師・薬剤師にご相談ください。

ひまわり薬局

秋のおすすめ商品

日本人間ドック健診協会
推薦®

賢者の食卓



いつでも
食事の
おともに

無味無臭の粉末をお味噌汁やコーヒー、お茶などに
サッと溶かすだけで**糖分や脂肪の吸収を抑えてくれる！**

消費者庁に許可を受けている特定保健用食品です

¥1944

糖分や**脂肪**の吸収を抑え
食後の**血糖値**や血中**中性脂肪**の
上昇をおだやかに

食事のときに1回飲むだけ、
食物繊維・消化酵素が腸の中の
腸管で、**糖分と脂肪**の吸収を
抑えてくれるのじゃ！

独特製法で
甘味料や香料に
使わせない！

スティックタイプ
外出にも
便利！

賢者の食卓



持ち運び便利な
スティックタイプ

当薬局には！

薬剤師
NR、サプリメントアドバイザー
がいます！

健康食品、サプリメント、
お薬の飲み合わせなど
お気軽にご相談ください。

一般社団法人ファルマネット山形
鶴岡ひまわり薬局
鶴岡市日枝字海老島161-2
TEL：0235(28)3500

