

あなたはどっち



?

更年期症状の緩和に有効な成分

作れる人?

作れない人?

女性ホルモンの新常識。

45〜55歳の体は不安定になりやすい「ゆらぎ期」

中出 更年期が他人事ではない年齢に突入して、女性ホルモンの働きを活性化しようと大豆や豆乳を摂ってきましたが、なんとそれは意味がないことという、ショッキングなことが今回発覚。しかも、日本人の2人に1人はそういう体質だと…。先生、どうすればいいですか？
山本 実は私もなんです。大豆イソフラボンは女性の健康や美容にいいと、摂取してきたのに…。
野田 まあまあ、まずは落ちていくください。大豆の摂取は健康面で有効ですから、意味がないわけではありません。



スコブル編集長 中出陽子
日々の不摂生を豆乳で補ってきただけに、「作れない人」の判定に大ショックの49歳



のだレディースクリニック 院長 野田雅也さん
更年期障害にはホルモン補充療法や漢方、理学療法などを用い、幅広くサポートする



主婦ラボ 代表 山本亜紀子さん
女性消費者を会員とするモニター組織の代表。登録会員募集中！パワフルな46歳



突然起こる「ホットフラッシュ」は多くの更年期女性の悩み

とできそうですね。
野田 ゆらぎ期の方々は、ホルモン量の低下し始める頃からエクオールを摂ると、更年期の症状がひどくなりにくいです。また、月経前症候群やメタボリック症候群が改善したという報告もありますよ。
エクオールを作れる？
検査は簡単なのでまずはチェック！

中出 エクオールを作れる人と作れない人は何が違うのですか？
野田 腸内菌の違いによってエクオールを生成できるかどうかが決まります。日本人は味噌や豆腐など大豆食品を日常的に摂る習慣があるから約5割が作れます。これは欧米人が約3割なのに対し大分多いのですよ。
中出 エクオールを作れるかどうかは、郵送で簡単に検査できるのですね。
山本 「主婦ラボ」のメンバーにも試していただきましたが、作れない派が多めで話題になっています。作れない人は、大豆をたくさん食べれば

ばいいというわけではないですね。
野田 その場合はサプリメントで摂るといいでしょう。エクオールは、できるだけ血中濃度が一定になるように、毎日摂ったほうがいいものです。作れる人も大豆や大豆加工品を摂れない時はサプリメントを使うといいですよ。
山本 私たちのように作れない体質でもエクオールを直接摂れるサプリメントがあるとって安心しました。
中出 エクオールの助けも借りながら、ゆらぎ期を生き生きと過ごしていきたいですね！



「主婦ラボ」でエクオールについて知らない人が多かった」と山本さん。多くの更年期障害を診てきた野田さんもエクオールに注目しています

ただ、女性ホルモンの働きに似た作用をもつ物質を作ることができるのは日本人の2人に1人というデータが新たに発見されたのです。
まずは、更年期の女性の体を理解しましょう。女性の体は、卵巣から分泌される2種類の女性ホルモンがリズムを作っています。しかし閉経を迎えると、主にエストロゲンの低下に伴ってさまざまな不調が起こります。
山本 突然のほてりや発汗に困った、目まいや疲れを感じるなんて悩みをよく聞きます。
野田 それは典型的な更年期の症状です。閉経前後の10年間は更年期で、個人差はありますが日本女性の閉経の平均

年齢は約50歳。45歳〜55歳の間は体調が不安定になりやすい「ゆらぎ期」といえます。
更年期の体に必要な「エストロゲン」
投与にはリスクも

野田 更年期の症状が重い場合には、エストロゲンを投薬で補うホルモン補充療法を行います。近年ではエストロゲンの投与が血管の老化を遅らせ、骨粗しょう症の予防にもなるとうわかってきています。
山本 女性の体にはエストロゲンが大切なのです。
野田 しかし、女性ホルモン剤アレルギーの方、乳がんや子宮体がんの既往歴のある方、肝障害の方、血栓リスクのある方には、エストロゲンの投与ができません。また、5年以上の長期にわたってホルモン補充療法を行うと、乳がんリスクが上がるという報告もあります。

注目成分
エクオールとは
中出 では、治療以外に体の

ために行うことはないのでしようか？
野田 そこで大豆です。以前よりイソフラボンは確かにエストロゲンと似たはたらきをするのですが、その恩恵を受けやすい人と受けにくい人がいることがわかっていました。そこで研究を進めた結果、エストロゲンに似たはたらきをするのは、イソフラボンを腸内菌が分解してつくられる最終生成物の「エクオール」であることがわかりました。エクオールには乳がんリスクはありませんし、エストロゲンを投与できない方も安心して摂れます。
山本 症状が最もひどい時はホルモン補充療法を行って、その後に切り替えるというこ

簡単にチェックできます!
エクオール検査「ソイチェック」
尿中のエクオールを検査します。採尿キットで採った尿と検査依頼書を返信封筒に入れて郵送。約10日間で結果が届きます。
http://syuhu-labo.net/
主婦ラボ会員のソイチェックの結果や本音はこちらからチェック!▶