

大豆イソフラボンがパワーアップ! 女性が摂っておきたい健康成分 「エクオール」とは?



監修：野崎ウイメンズクリニック院長
野崎雅裕先生

大豆イソフラボンのパワーの源「エクオール」

大豆イソフラボンが



パワーアップした

エクオール



エクオールは女性の健康をサポートします!

☑ あなたの体調をチェック! 気になる症状はありませんか?

- 顔がほてる
- 突然熱くなり汗をかく
- 頭痛、めまいがする
- 耳鳴りがする
- 物忘れしやすい
- 寝つきが悪い
- 不安、イライラする
- 体がだるい、疲れやすい

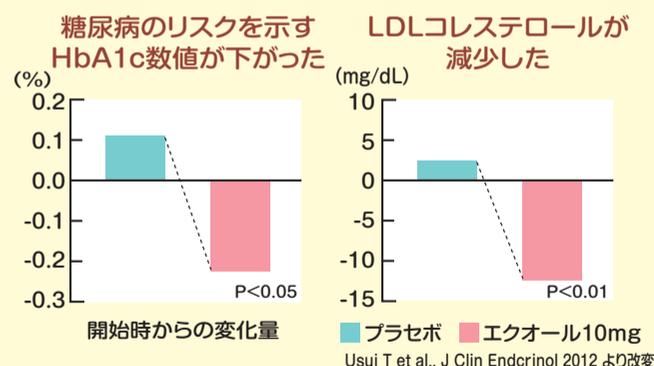
- 便秘、下痢
- 肩こり、腰痛
- 手足のしびれ、ムズムズ
- 皮膚の乾燥、かゆみ
- 関節・筋肉が痛い
- 性交で痛みを感じる

- 口が渇く
- のどがつかえる
- ドキドキする
- 息が苦しくなる
- 食欲がない・吐き気

様々な不調をやわらげる「エクオール」の健康効果 (エストロゲンに似た作用)

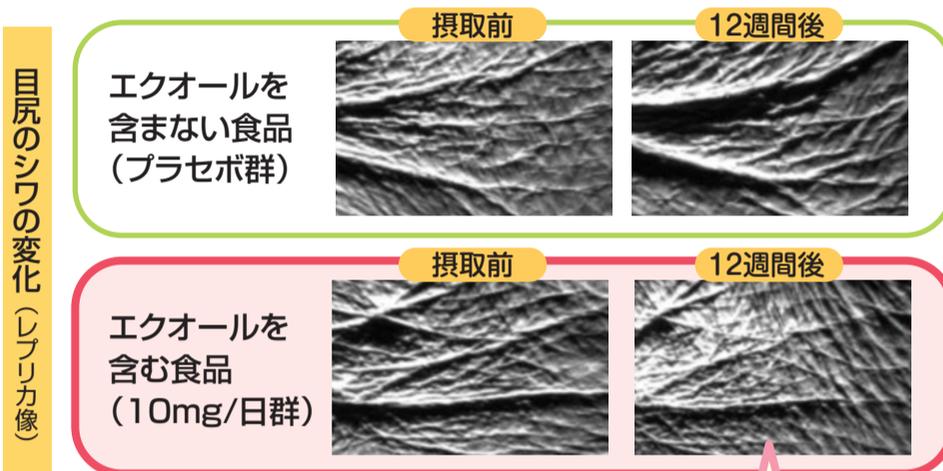
- ホットフラッシュの改善
- 肩こりの改善
- 骨密度減少の抑制
- 目尻のシワの改善
- LDLコレステロール値の低下
- HbA1c数値の低下

更年期以降のメタボ対策にも効果



「エクオール」の具体的な効果

エクオールは、お肌の老化をくいとめる…?



試験対象者:閉経後5年未満の日本人女性101名(45-65歳、エクオール非生産者)
試験食品:プラセボ、エクオール10mg/日、試験期間:12週間(1日2回摂取、朝食・夕食後)

A Oyama, et al., Menopause2012

エクオールを含む食品を摂った人では、
「シワの面積が減少した」
「目尻にある深いシワが浅くなった」
という結果が出ています。



幅広い世代・悩みに対応 エクオールに期待できること

日本人の体になじんだ大豆に由来し、幅広い世代の人に使用できる健康成分が「エクオール」。研究は現在も進められ、様々な女性の悩みに対応できるでしょう。

このような悩みをもつ方々にもおすすめしています

ホルモン治療が行えない方、抵抗のある方

アンチエイジングを考えている方

骨密度を維持させたい方

健康増進を目指す方

メタボが気になる方

など

女性ホルモンのゆらぎを感じたら、どうケアするか考えましょう

※エクオール含有食品の利用について、以下の方はご利用をお控えください。
食品アレルギー(大豆、乳製品など)のある方、妊娠中、授乳中の方、乳幼児および小児など