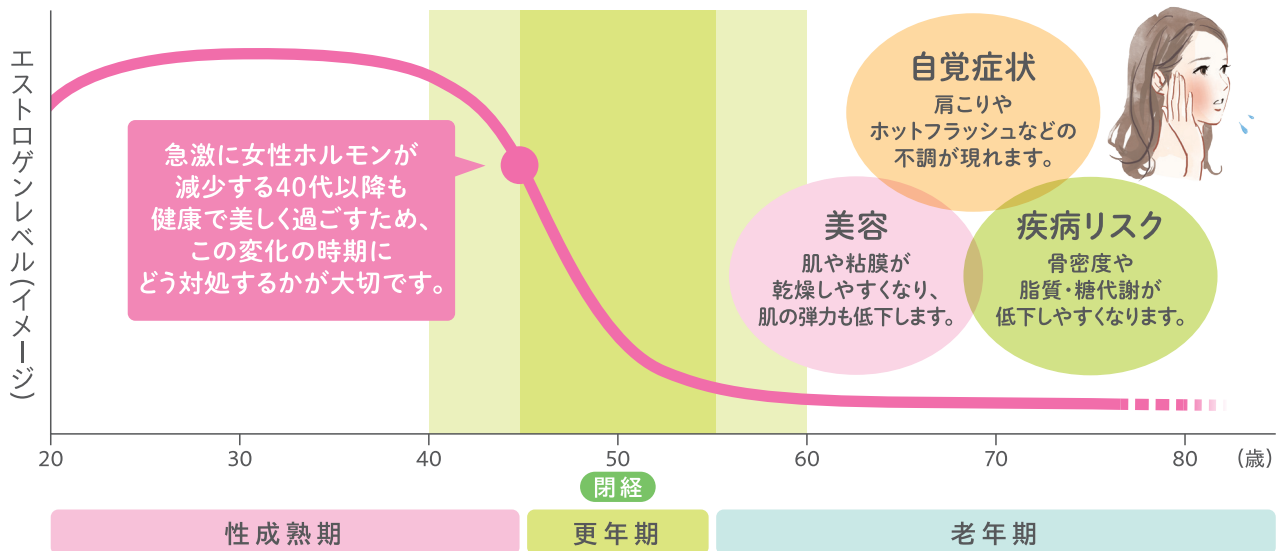


# 女性が本来持つ健康と美の基礎を整える「エクオール」



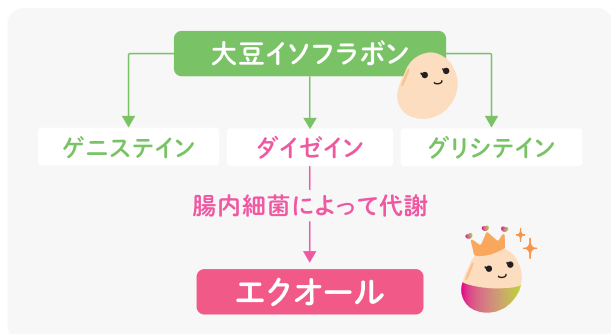
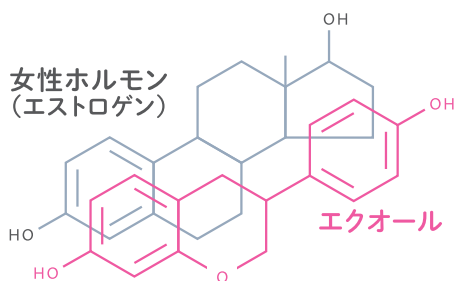
## 美しく生きる女性に欠かせない女性ホルモン

妊娠や女性らしい体に関わる女性ホルモンのエストロゲン。その他にも、血管や骨、関節、脳などの健康や、肌をいきいきとさせるなど、大切な働きをしています。しかし、40歳頃より乱高下を繰り返しながら急激に低下し、それに伴い、**心身の変化**があらわれます。



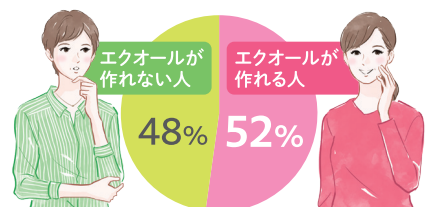
## 女性ホルモンに似た働きをする注目の成分「エクオール」

大豆イソフラボン、女性の健康に役立つことが知られています。エクオールとは、大豆イソフラボン的一种であるダイゼインが、腸内細菌によって代謝され生まれる成分です。このエクオールこそが、女性ホルモンの**エストロゲンと似た働き**をすることがわかっています。



## エクオールを腸内で作り出せる人は2人に1人

エクオールを生み出す腸内細菌は、すべての人が持っているわけではありません。エクオールを作れる人の割合は、**日本人で約5割**と言われております。若年女性では2割というデータもあり、食生活の欧米化などの影響の可能性が考えられます。

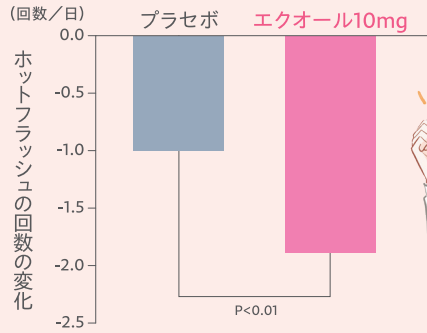


# エクオールは、女性ホルモンの減少に伴う不調の改善に役立ちます



## ホットフラッシュ

### ホットフラッシュの回数の変化



12週間摂取で約60%ほとりの回数が減少

試験デザイン: 多施設共同プラセボ対照ランダム化二重盲検比較試験  
 対象: 更年期症状を有する閉経後女性126例(年齢: 45-59歳, エクオール非産生者)  
 試験食品: エクオール10mg/day (66例)、プラセボ (60例)を12週間摂取  
 評価項目: ホットフラッシュの回数、首・肩こりに対する視覚的評価スケール(VAS)

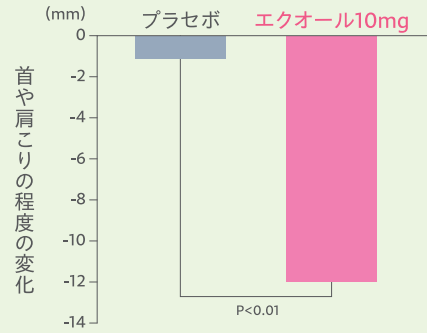
試験デザイン: 多施設共同プラセボ対照ランダム化二重盲検比較試験  
 対象: 更年期症状を有する閉経後女性126例(年齢: 45-59歳, エクオール非産生者)  
 試験食品: エクオール10mg/day (66例)、プラセボ (60例)を12週間摂取  
 評価項目: ホットフラッシュの回数、首・肩こりに対する視覚的評価スケール(VAS)

T Aso et al., J Women's Health, 21(1): 92-100, 2012 改変



## 首・肩のこり

### 首・肩こりの程度の変化



12週間摂取で首や肩のこりが減少

試験デザイン: 多施設共同プラセボ対照ランダム化二重盲検比較試験  
 対象: 更年期症状を有する閉経後女性126例(年齢: 45-59歳, エクオール非産生者)  
 試験食品: エクオール10mg/day (66例)、プラセボ (60例)を12週間摂取  
 評価項目: ホットフラッシュの回数、首・肩こりに対する視覚的評価スケール(VAS)

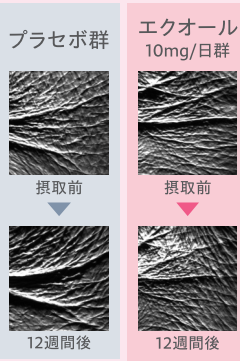
試験デザイン: 多施設共同プラセボ対照ランダム化二重盲検比較試験  
 対象: 更年期症状を有する閉経後女性126例(年齢: 45-59歳, エクオール非産生者)  
 試験食品: エクオール10mg/day (66例)、プラセボ (60例)を12週間摂取  
 評価項目: ホットフラッシュの回数、首・肩こりに対する視覚的評価スケール(VAS)

T Aso et al., J Women's Health, 21(1): 92-100, 2012 改変

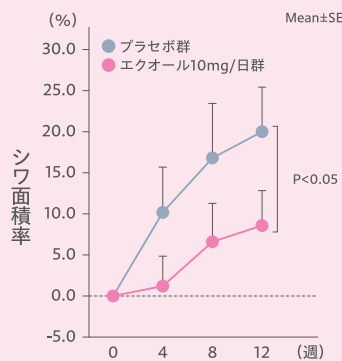


## 肌(目尻)シワ

### レプリカ像の変化



### シワ面積率の変化



12週間摂取でシワの進行を抑制

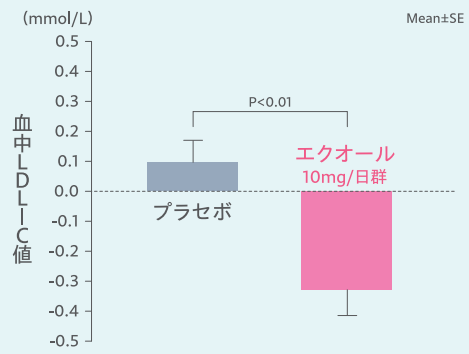
試験デザイン: 二重盲検群間並行比較試験  
 対象: 閉経後5年未満の日本人女性68例(年齢: 45-65歳, エクオール非産生者)  
 試験食品: エクオール10mg/day (34例)、プラセボ (34例)を12週間摂取  
 評価項目: シワの面積率

A Oyama et al., Menopause, 19(2): 202-210, 2012 改変



## 脂質代謝

### 脂質代謝 (LDLコレステロール)の変化



12週間摂取で悪玉コレステロールが低下

試験デザイン: 二重盲検プラセボ対照クロスオーバー試験  
 対象: 閉経後女性25例(エクオール非産生者)  
 試験食品: エクオール10mg/day、プラセボを各々12週間摂取  
 評価項目: LDLコレステロール値

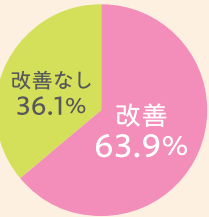
T Usui et al., Clin Endocrinol, 78(3): 365-372, 2013



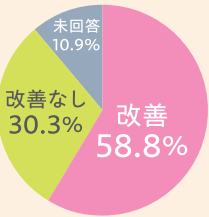
## 手指関節

### 手指第2関節の機能・痛みの改善率

#### 機能の評価



#### 痛みの評価



試験デザイン: 観察研究

対象: 手指第2関節の不調を訴えた男女119例(女性117例, 男性2例)  
 ステロイド注射+エクオール摂取(76例)、エクオール摂取のみ(43例)

試験食品: エクオール10mg/dayを3カ月摂取

評価項目: 機能評価...DASH-JSSH, 疼痛評価...VAS(安静時、運動時、平均)  
 平瀬雄一、日本女性医学学会雑誌 25: 307-311, 2018より改変

エクオールを作れる人でも、普段の食事から十分な量を摂るのは大変です。手軽に摂れるサプリメントを上手に活用し、毎日きちんとエクオールを補いましょう。

エクオール含有食品を選ぶポイントは

- エクオール10mg含有(1日目安)
- 安全性の高い乳酸菌で発酵

