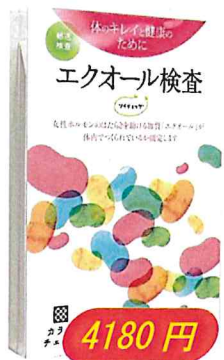


大豆の成分『エクオール』の作用

エクオールは女性ホルモンのエストロゲンに近い形をしているため、女性ホルモンの低下した体の中でエストロゲン受容体と結合することで、女性ホルモンと同様の働きをします。



エクオールを作れるか検査できます。

大豆や大豆食品を食べた翌日に、検査キットを使って尿中のエクオール量を測定することで、エクオールを作れているかどうか、調べることができます。

エクオールを体内で作り出せる方は！

エクオールは大豆に含まれるイソフラボンから作られますが、体の中で作用した後、半日から1日後に尿から排泄されるため、毎日継続して、大豆や大豆食品を食べる必要があります。

腸内細菌のエクオール産生菌によって、イソフラボンからエクオールは作られます。エクオール産生菌のために、腸内フローラを良好な状態に保てるよう、食物繊維やオリゴ糖を含む野菜をしっかりと摂ることも大切です。

大豆を意識的に食べて、バランスの良い食事を！！

エクオール10mgを作るのに
大豆イソフラボンは30~50mg
必要と言われています



意識的に食べるために、
大豆バーなど手軽なものも活用！

エクオールを作り出せない...

体の中でエクオールを作り出せない人でも、エクオールそのものを摂れば、体内でエストロゲンと同様の作用を発揮することが分かっています。

最近ではエクオールそのものを含有するサプリメントも販売されています。

大豆を毎日食べるのが難しい方や、大豆を食べても効果を実感できない方にサプリメントをおすすめします。



エクオールのサプリメントを積極的に活用してみるとよいでしょう！！

明日の自分に『健やかさ』と『美しさ』のプレゼントを
早く始めるほど、早く実感！！