

キレイをずっと。
元氣をもっと。

エクオール検査 しませんか？

女性のミカタ “エクオール”

“エクオール”は、大豆イソフラボンをもとにして腸内細菌によってつくられる物質です。女性ホルモンと構造が似ているため、体内で女性ホルモンと似たはたらきをします。

更年期症状
の緩和

骨密度
アップ

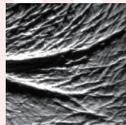
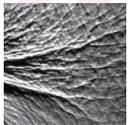
コレステロール
の低下

お肌の
ハリや潤い

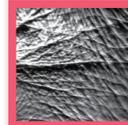
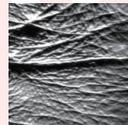


閉経後女性の目じりのシワの変化 (12週間)

プラセボ群 (エクオールなし)



エクオール10mg群



エクオールを作れないひとに、エクオールサプリメント10mgを12週間毎日摂ってもらったところ、目じりのシワに変化がありました。

<対象者> 閉経後5年未満の日本人女性101名 (45-65歳)
<試験期間> 12週間
<比較条件>
エクオールサプリメント (5mg×2/日) を摂取した場合と
プラセボ (エクオールなし) を摂取した場合。
A Oyama, et al., Menopause 2011

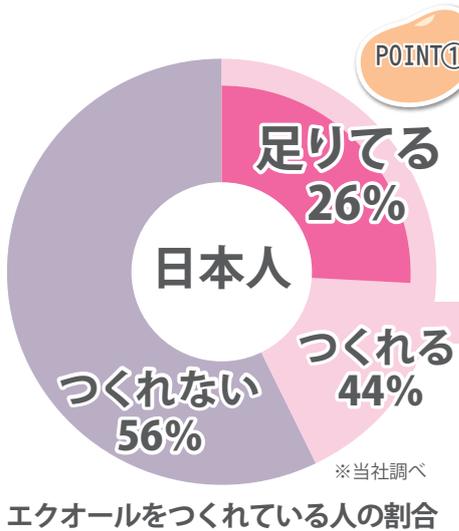
あなたは理想的な量の
エクオールを
つくりえている？いない？



尿検査で
簡単にわかります！



エクオールをつくれる量には“大きな個人差”があります



POINT①

つくれる人の中でも「足りてる」人はごくわずか！

エクオールは誰でもつくれるものではありません。日本人でエクオールをつくれる人はおよそ2人に1人。その中でも十分な量をつくられている人は4人に1人です。同じ量の大豆イソフラボンをもとにしていても、そこからつくり出せるエクオールの量には大きな個人差があることがわかっています。

エクオールをつくるために必要な条件などは明らかになっていませんが、食習慣や生活習慣も大きく影響しているようです。

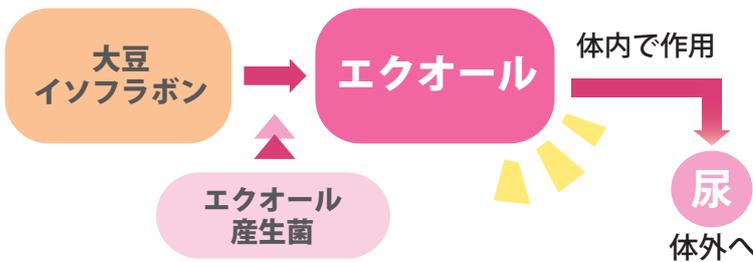
エクオールがつくられやすい？ つくられている人に多くみられた特徴

- ・豆腐や豆乳、納豆など、大豆食品をよく食べる
- ・睡眠時間を8時間以上とっている
- ・食物繊維を積極的に摂っている
- ・ほぼ毎日運動している
- ・タバコは吸わない

※当社調べ

POINT②

どうして尿検査でわかるの？



エクオールは腸内のエクオール産生菌によってつくり出され、体内で作用した後、数日中に尿と共に体外へ排出されます。そのため、尿中のエクオール量を調べることで体内でどれくらいエクオールがつくられていたかを判断することができます。

POINT③

どんな検査結果がもらえるの？

①エクオールをつくられていたかの判定、②検出されたエクオール値の詳細、③測定値のレベル判定（レベル1～5）をお返しします。当検査では、**レベル4以上**がエクオールを理想量をつくられている状態であると考えています。

※尿中に含まれているエクオール値が1.0μM以上の場合につくられていると判定しています。

結果見本 →

SAMPLE

結果日 2014年10月1日
ユーザーID AAAA0001

〒464-0858 愛知県名古屋千種区千種 2-22-8
豆田 豆子 様

エクオール検査測定結果

■エクオール検査でわかること

この検査では、尿中に含まれるエクオールの濃度を測定し、測定数値が1.0μM以上の場合につくられていると判定しています。また、これまで測定された方の数値をもとに、エクオールがどのくらいつくり出されているかを5段階のランクで示し、当検査では**レベル4以上がエクオールを理想量をつくられている状態**であると考えています。エクオールをつくり出す菌を腸内で活動させるための方法などはまだ明らかになっていませんが、食習慣や生活習慣が大きく影響するという報告がありますので、ぜひ定期的にご自身の体をチェックし、食習慣の見直しや健康づくりにお役立てください。

■測定している物質「エクオール」について

エクオールは、大豆イソフラボンをもとにして腸内細菌によってつくられる物質で、**女性ホルモンと構造が似ているため、体内で女性ホルモンと似たはたらき**をします。エクオールには、女性ホルモンの減少によるお肌の不調や更年期症状の改善、骨密度の低下を抑えるなどのはたらきのほか、最近たびたび改善や男性特有の悩みである AGA や前立腺肥大症の予防などにも期待できるといわれています。

1. あなたは、エクオールをつくられていました。

2. 測定数値 7.2 μM

3. 全国平均の中のあなたのエクオール値

Level.1	Level.2	Level.3	Level.4	Level.5
尿中エクオール 0.25μM未満	尿中エクオール 0.25~0.9μM	尿中エクオール 1.0~9.9μM	尿中エクオール 10.0~74.9μM	尿中エクオール 75.0μM以上
あなたの腸内ではエクオール産生菌がほとんど活動していないようです	あなたの腸内ではエクオール産生菌があまり活動していないようです	あなたの腸内ではエクオール産生菌が活動しています	あなたの腸内ではエクオール産生菌が十分に活動しています	あなたの腸内ではエクオール産生菌が、とてもよく活動しています
全体の中で最も多いタイプ。大豆や腸内環境を整える食品を積極的に摂るようにしましょう。	大豆を食べていない人や毎日食べる前歯を、スナックや軽食でも腸内環境を整えます。	エクオールをつくられていますが、あまり数値は高くなりません。しっかりと活動できるように毎日大豆をお召しください。	今の食生活でエクオールは十分につくり出されています。ぜひ現在の生活を続けて健康・美容にお役立ててください。	あなたは全体の4%、エクオール産生菌の活動を盛らせています。素晴らしい！

← エクオールをつくられていない人 56% エクオールをつくられている人 44% →

〈検査に関するご注意〉

- ・普段大豆食品を摂っていない方は、採尿前日にお摂りください。（目安量：納豆…1パック程度 / 豆腐…半丁程度 / 豆乳…200cc程度）
- ・正しく検査結果がでなくなりますので、エクオールサプリメントを摂っている方は、検査前3日間は摂取しないようにしてください。
- ・血液の混入がなるべく無いよう生理期間中はできるだけ採尿を避けてください。
- ・「中間尿」をお採りください。採尿はいつの時間でも大丈夫ですが、濃度が高い「朝一番での採尿」を推奨しています。

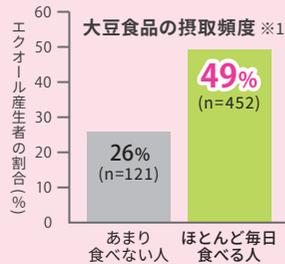
※採尿のみの検査です

※当施設では、相談・治療は行っておりません。測定のみとなっております。

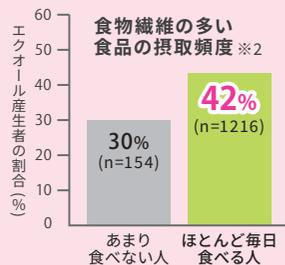
※当検査は、診断目的で使用頂くことは出来ません。（異常値でも紹介状をお出しする事はできません）

どんな人がエクオールをつくれるの？

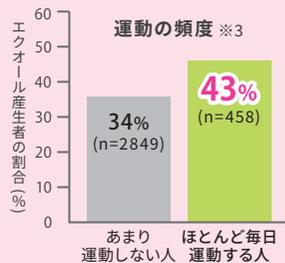
どんな食習慣・生活習慣を送っている人がエクオールをつくれていたかを調べたところ、こんなことがわかりました。



大豆の摂取頻度が多いほど産生率が高い！



食物繊維を頻繁に食べている人は産生率が高い！



運動頻度が多い人ほど産生率が高い！

＼もっと知りたい方は！／

カラダのものさし

ウェブサイトのコラムをチェック



ソイチェックをはじめ、さまざまな生活習慣のお役立ち情報を発信しています！

URL <https://karadano-monosashi.jp/category/column/>

株式会社ヘルスケアシステムズ
〒466-0058
愛知県名古屋市中区白金一丁目14番18号

<https://karadano-monosashi.jp>

カラダのものさし



エクオール検査「ソイチェック」 検査結果の見方

本書では、エクオール検査「ソイチェック」の検査結果の見方についてご案内しています。結果を見ながらご自身に合ったホルモン対策のヒントにお役立てください。

検査結果の内容

※結果表イメージ(スマートフォンの場合)

あなたはエクオールをつくれていました

測定数値
19.0 μM

Level.4

尿中エクオール量測定数値(μM)

すばらしいです！理想量のエクオールをつく

全体と比較したあなたのレベル

摂取した大豆イソフラボンが、腸内のエクオール産生菌によってエクオールに変換されます。本検査では、エクオールがつくれている量を5段階で示し、Level.4以上が理想と考えています。ご自身の状態が、全体の中でどの位置になるのかご確認ください。

測定値のレベル判定(5段階)
次のページで詳しく解説 ▶

あなた

Level.1	Level.2	Level.3	Level.4	Level.5
☹️	☹️	😊	😊	😊

エクオールをつくれていない人56%

エクオールをつくれていない人44%

生活習慣アドバイス

※1:2014年 第24回日本疫学会学術総会「ソイチェックを用いた、エクオール産生能と食生活に関する全国調査」発表より(n=635 調査の一部抜粋) ※2-3:2015年日本抗加齢医学会総会「尿中エクオール検査「ソイチェック」を用いた、エクオール産生能と健康意識の変容に関する全国調査」発表より(n=8325 調査の一部抜粋)

レベル判定について

ソイチェックでは尿中に含まれているエクオール値が1.0 μ M以上の場合につくれていると判定し^{*}、レベル4以上が理想量とお伝えしています。

^{*}Setchell, K. D., Brown, N. M., & Lydeking-Olsen, E. (2002). The clinical importance of the metabolite equol—a clue to the effectiveness of soy and its isoflavones. *The Journal of nutrition*, 132(12), 3577-3584.

理想量をつくれていない



Level.1

0.25 μ M未満

あなたの腸内ではエクオール産生菌が、ほとんど活動していないようです



Level.2

0.25 μ M～0.9 μ M

あなたの腸内ではエクオール産生菌が、あまり活動していないようです



Level.3

1.0 μ M～9.9 μ M

あなたの腸内ではエクオール産生菌が、活動しています

理想量をつくれている



Level.4

10.0 μ M～74.9 μ M

あなたの腸内ではエクオール産生菌が、十分に活動しています



Level.5

75.0 μ M以上

あなたの腸内ではエクオール産生菌が、とてもよく活動しています

レベル判定別 生活習慣のススメ

! エクオールがつくれていない人にはいくつかタイプがあると考えられます

A
タイプ

エクオール産生菌がない

B
タイプ

エクオール産生菌が少なく、十分エクオールに変換できていない

C
タイプ

ほかの腸内細菌に邪魔されてエクオール産生菌が活動できていない

エクオールサプリメントで補充するという選択肢

エクオールを短期的に補充する方法として、**エクオールサプリメント**があります。

しかし、エクオールがつかれないからといって大豆食品の健康効果が得られないわけではありません。**大豆にはタンパク質やオリゴ糖など健康的な成分が豊富に含まれています**ので、これまで以上に大豆食品も積極的に摂取してください。

なお、**複数回にわたり検査をした人の約6割で、レベル判定に変化が見られました**。腸内環境を整えて半年～1年後に再度検査をしてみたいはいかがでしょうか。

毎日の大豆摂取と腸内環境の改善も！



理想的な量まではもう一歩！

今まで以上に大豆の摂取頻度を増やす他、腸内環境を整える、不足分をサプリメントで補うのも良いでしょう。



理想的な量！ただし、エクオールは代謝が早いので**毎日の大豆摂取と腸内環境の維持が必要**

理想的なエクオール量がつくれています。レベル1～2と同様、**腸内環境の変化でエクオールがつかれなくなる可能性があります**。腸内環境の維持と大豆製品の摂取を心掛け、エクオールが安定的に体内にあるようにしましょう。

エクオール産生菌がきちんとはたらいているかどうか、**半年～1年後に1回程度検査をすることをおすすめします**。

大豆が摂れない日には、サプリメントで補充を

