



健康メモ

平成31年1.2月号

大豆イソフラボン

■ イソフラボンとは？

主に大豆の胚芽に多く含まれるフラボノイドの一種で、エストロゲン(女性ホルモン)と似た形をしています。そのため体内で女性ホルモン(エストロゲン)と同じようなはたらきをするので、特に更年期の女性に接種がすすめられています。

■ エストロゲンの働き

☆骨粗しょう症予防に役立つ

エストロゲン不足によって骨からカルシウムが流出するのを防ぐため、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

☆更年期症状の緩和を助ける

加齢とともに女性ホルモンであるエストロゲンが減少すると、女性のからだは肩こりや不眠、めまい、のぼせといったさまざまな体調不良を起こします。これが更年期障害です。大豆イソフラボンは不足したエストロゲンの働きを補い更年期症状の緩和を助けます。

☆体内を酸化から守る

活性酸素はからだにとって必要なものですが、過剰に発生してしまうと細胞を酸化させて傷つけます。これが老化やがんの原因といわれています。また活性酸素は悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を酸化させ、血管壁に沈着させて血管を傷つける作用もあります。これは動脈硬化や心筋梗塞といった生活習慣病を引き起こす原因となります。

大豆イソフラボンは自身が身代わりに酸化されて細胞を守り、活性酸素による害を減らすのに役立ちます。

■ 大豆イソフラボンを多く含む食品

大豆、納豆、豆腐、おから、きなこ、豆乳、味噌などの大豆製品に多く含まれています。

外食中心の偏った食生活では不足しがちになってしまいます。大豆製品を取り入れやすい和食中心の食生活にするのがおすすめです。

また、大豆イソフラボンを効率よく摂るためにサプリメントの摂取も選択肢の1つです。お気軽にご相談ください。

