

SAMPLE

結果日 2014年 10月 1日
ユーザーID AAAA0001〒 464-0858
愛知県名古屋市千種区千種
2-22-8
豆田 豆子 様

ソイチェック®

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 $1.0\mu\text{M}$ 以上の場合につくれていると判定**しています。また、これまでに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れているかを5段階のランクで示し、当検査では**Level.4 以上がエクオールを理想量つくれている状態**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っておこ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ほたらきのほか、最近の研究では、メタボ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う報告もあります。

エクオール

エクオール

エストロゲン
(女性ホルモン)

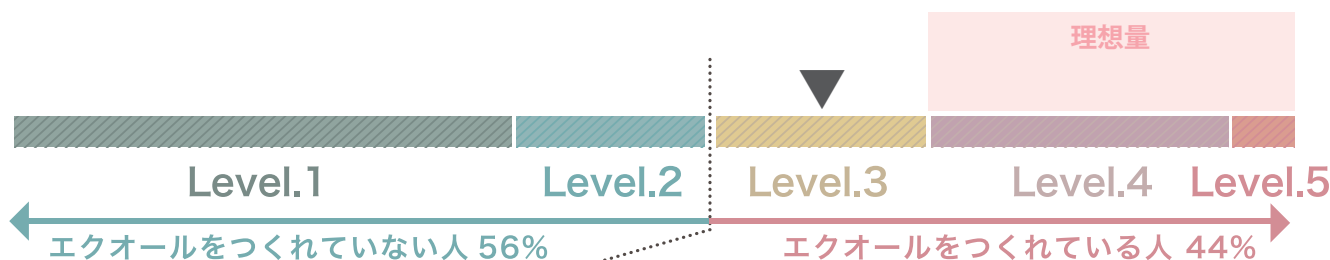
エクオール

エストロゲン受容体

あなたは、エクオールをつくっていました。

測定数値 7.2 μM

全国平均の中のあなたのエクオール値



Level.1

尿中エクオール
 $0.25\mu\text{M}$ 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

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。



Level.2

尿中エクオール
 $0.25\sim 0.9\mu\text{M}$ 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

大豆を食べていない人は毎日食べる習慣を。ストレスや暴飲暴食も腸内環境に影響します。



Level.3

尿中エクオール
 $1.0\sim 9.9\mu\text{M}$ あなたの腸内では
エクオール産生菌が

活動しています

エクオールはつくれていますが、あまり数値は高くありません。しっかり活動できるように毎日大豆をお忘れなく。



Level.4

尿中エクオール
 $10.0\sim 74.9\mu\text{M}$ 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

今の食生活でエクオールは十分につくれています。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。

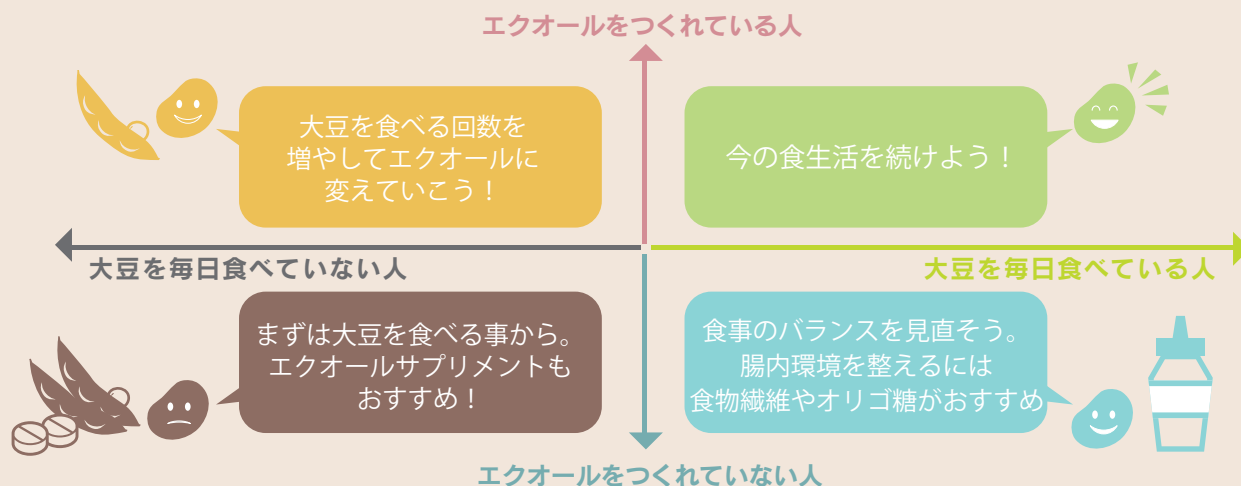


Level.5

尿中エクオール
 $75.0\mu\text{M}$ 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

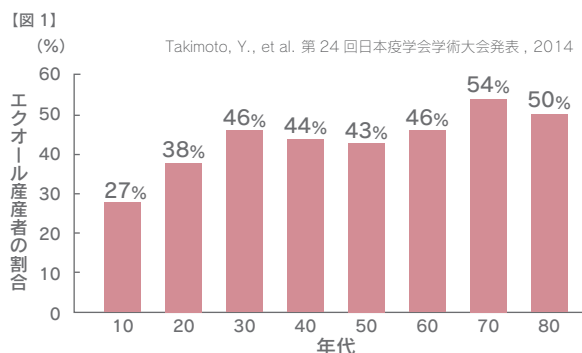
あなたは全体の4%。エクオール産生菌の活動も優れています。素晴らしい！！

【結果タイプ別】今日から始める大豆生活のポイント



大豆食品は意外と身近なものです。例えば、豆腐の味噌汁、枝豆、油揚げなど意識していなくても摂取しているかもしれません。毎日の生活にもっと気軽に大豆を取り入れてみましょう。

【年代別】エクオールをつくられていた人の割合



エクオールを腸内でつくれるのは、日本人では 50% 程度、欧米人では 20 ~ 30% とされます。^{※1※2}『ソイチェック』を用いた研究でも、エクオールをつくられていた人は全体の 43% (10 代 ~ 80 代の健康な男女 1849 人中 810 人) でした (図 1)。2016 年 12 月時点で、ソイチェックの検査件数はのべ 10 万人を超えましたが、現在もこの結果とほぼ変わらない比率となっています。

※1 Setchell, KD., et al. Journal of Nutrition 136 (2006): 2188-2193.
 ※2 Akaza, H., et al. Japanese Journal of Clinical Oncology 34, (2004): 86-89.

エクオール効果を高める食品ってあるの？



エクオールを生み出すのは腸内細菌なので、エクオール効果を高めるには、腸の調子を整えておくのが大切と考えられます。動物試験では、腸内細菌の餌になる「オリゴ糖」や「難消化性でんぷん (レジスタントスターチ)」を大豆イソフラボンと一緒に摂ると、エクオールの産生量が増えることが確認されています。^{※1※2}

人間でも同様の効果が得られるかどうかについてはまだ結論が出ていませんが、これらの成分や食物繊維をしっかり摂って腸内環境を整えるのは、エクオール効果を高めるという目的だけでなく、さまざまな不調の予防や改善のためにも大切です。

※1 Ohta, A., et al. The Journal of nutrition 132.7 (2002): 2048-2054.
 ※2 Touden, Y., et al. Metabolism 60.10 (2011): 1425-1432.

お役立ち
情報いろいろ！

マイページから『ラボレポート』が読めます

カラダチェックのマイページへ登録いただくと、これまでに受けた検査の結果や、エクオールや研究されていることなど、検査や健康に関わるたくさんの特典を読むことができます。ぜひご登録ください。



※エクオール産生の割合は当社のデータ (1849 名) に基づくものです。
 ※尿中エクオール量は、検査前的大豆摂取量や、尿の濃度、その時の腸内状態の影響を受けます。
 ※エクオール産生の判定は当社の独自基準に基づくものであり、今後の研究により修正されることがあります。
 ※ソイチェックは病気の診断を行うものではありません。体調で気になることは医師にご相談ください。
 ※μM (マイクロモラー) とは、分子数から計算した濃度を表す単位です。

検査機関：株式会社ヘルスケアシステムズ

健康な毎日を送るためのサポートサイト ▶ karadacheck.com