

## よくあるご質問

Q. エクオール産生能は遺伝しますか？

A. 遺伝するという報告はありません。

エクオール産生能が遺伝するという研究報告は、これまでありません。食事などが似ている親子や家族では、似たような腸内細菌が存在する可能性もありますが、最近の研究では一人一人がそれぞれ異なっているという報告もあります。

Q. エクオールの値が変わることはありますか？

A. 変わる可能性はあります。

エクオールをつくれなかった方のうち、約12%の方が理想量につくれる状態に変化したという報告があります。逆に、ついていた方がつくれなくなる場合もあります。



Q. 検査は定期的に受けたほうがよいでしょうか？

A. 年に1回以上の定期的なチェックをお勧めしています。

腸内細菌は食事や生活習慣だけでなく、年齢とともに変化することが知られています。

生活習慣やライフスタイルの見直しタイミングに合わせ、3か月毎、6か月毎、1年毎など、定期的にご自身のカラダをチェックして、健康づくりにお役立てください。



## カラダのものさし

### — ご自宅からカンタン郵送検査 —

1



検査申込

2



自宅で採取

3



ポストに投函

### — ご注意 —

エクオール検査「ソイチェック」は生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。本検査は、疾病の診断・治療・予防するものではありません。

「ソイチェック\SOYCHECK」は株式会社ヘルスケアシステムズの登録商標です。

【販売元】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



4 582423 340087

郵送  
検査

カラダのキレイと  
健康のために

ソイチェック

# エクオール検査

女性ホルモンのはたらきを助ける物質「エクオール」が体内でつくられているか測定します



カラダの  
ものさし

HAAA-A04

# エクオールをつくれる量には“大きな個人差”があります

キレイをずっと。元気をもっと。

## エクオール検査 しませんか？

大豆イソフラボンから腸内細菌によってつくられる「エクオール」。大豆イソフラボンのまよりも女性ホルモン（エストロゲン）に構造が近く、体内で女性ホルモンに似たはたらきをより強くすることが近年の研究でわかってきました。



### エクオールってどんな効果があるの？

エクオールは肌の不調改善、更年期症状の改善、骨密度の低下抑止だけでなく、メタボ改善にもはたらくことが報告されています。また、女性のための成分と思われるがちですが、最近の研究報告から、男性特有の悩みである前立腺肥大症やAGA（男性型脱毛症）の予防にも効果が期待されています。

#### エクオールに期待される効果

シワの改善

更年期症状の改善

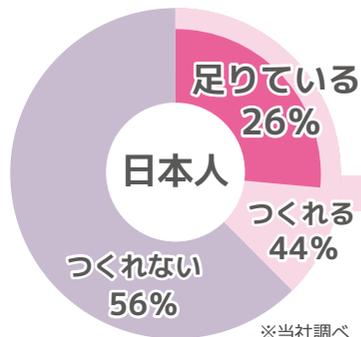
骨密度の低下抑止

メタボ改善

前立腺肥大の予防

AGAの予防

## 1 つくれる人の中でも「足りている」人はごくわずか！



エクオールをつくられている人の割合

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

## 2 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できていたかを判断することができます。



## 3 ソイチェックで何がわかるの？

エクオールをつくられていたかの判定

詳細なエクオール値

測定値のレベル判定

生活習慣の改善ポイント

結果イメージ



検査を通して、健康を維持していきましょう