

作れているのは日本人の約半分！若世代では4人に1人(30%以下) 大豆生まれ『エクオール』有無を簡単チェック

＜医学博士・管理栄養士も推薦＞新プラン『ソイチェック』8月1日より導入

美容外科『東京イセアクリニック』（医療法人社団十二会／東京都港区、総院長・松本直純）では、2014年8月1日より全院にて新プラン『ソイチェック』（価格：9,000円・税別）を導入いたします。「エクオールを作れているかどうか」を尿から簡単にチェック、「管理栄養士による食カウンセリング」でアドバイス・フォローを行ないます。※ 導入に伴いキャンペーンを実施。2014年9月30日（火）までにご予約の方は、価格：6,000円（税別）にて利用いただけます。

今や世界でも注目されている健康食材「大豆」。大豆に多く含まれるポリフェノール「大豆イソフラボン」は女性ホルモンの「エストロゲン」によく似た働きをします。また細胞にダメージを与える「活性酸素」の働きを抑える抗酸化作用もあるため、肌へのよい効果も期待できる「女性に嬉しい栄養素」として注目を集めています。しかしながらこのような大豆イソフラボンの作用が期待できるかどうかは個人差があるため、日々しっかりと大豆食品を摂取していても「その恩恵が少ない」といった問題も。そこには大豆イソフラボンから腸内細菌の力で作られるスーパーイソフラボン『エクオール』が作れているか作れてないかが関係しています。（※大豆食品にエクオールは含まれていません。）



エクオールは、大豆イソフラボンからできる最も効果的な作用を持つスーパーイソフラボンです。エクオール産生菌と呼ばれる腸内細菌の働きによって、食べた大豆イソフラボンからエクオールへと代謝されます。エクオールを体内で作れる人は、大豆の健康効果を効率よく得ることができます。実際に作れる人の割合は欧米人で20～30%、40歳以上の日本人では50～60%とほぼ半分に対し、年齢が下がるにしたがいこの比率は低下。30歳未満である日本人の若年世代では4人に1人(20～30%)との研究結果も報告されています。

◆【ISEA『ダイエット外来』監修・顧問】医学博士・久保明氏より推薦コメント

大豆が骨や血管など私達の体に良い働きをもたらすのは皆様すでにご存知かと思えます。ただ、体内に入った大豆がどのように働くのか、そのメカニズムの中心に“腸”が存在していることはあまり知られておりません。最近、ダイエットだけでなく免疫や動脈硬化、老化にまでも“腸”が深く関わっていることが解明されてきました。大豆に含まれるイソフラボンは腸内細菌によってエクオールという物質に変換され、私達の体のコンディションを支える働きをします。では、あなたの大豆利用はどうなっているのでしょうか？エクオール検査の結果を活かして、さらに健康的な生活を目指しましょう。



医療におけるアンチエイジングやダイエットに詳しくメディアにも多数出演。著書に『名医が教える一生寝たきりにならない「動ける身体」の作り方』（永岡書店）ほか多数。

◆【参考①】摂取した大豆からエクオールを作ってくれるのは、「腸内細菌」です。

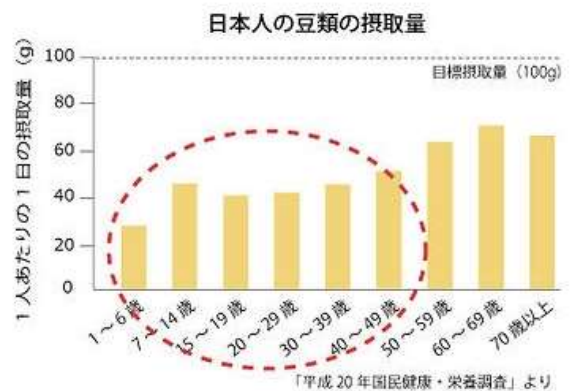
食事から取り入れた大豆は、一部の腸内細菌（エクオール産生菌）によってエクオールに変換され吸収されます。エクオール産生菌がいなかったり、あまり活動していないと、エクオールには変換されず、大豆イソフラボン（ダイゼイン）のまま体内吸収されます。



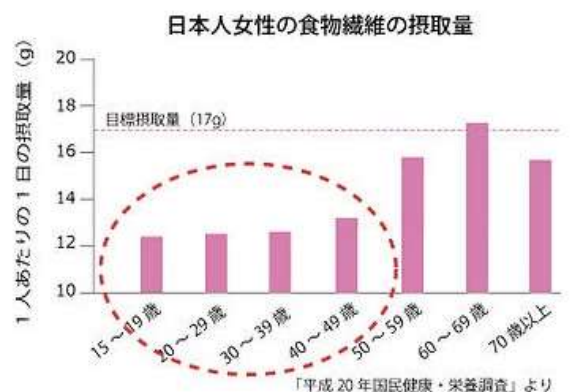
この腸内細菌が活発に動いているかどうか「エクオールを作れるかどうか」の違いとなります。

◆【参考②】何故、若年世代でエクオールを作れない人が増加しているのか？

政府の摂取目標量は「豆類 1日 100g 以上」。
 しかしながら厚生労働省が発表した国民健康・栄養調査の結果（右グラフ参照）でも示されている通り、実際の摂取量はこの目標値を大幅に下回るのが現状であり、目標である 100g の半数ほどに留まっています。
 年代別に 1 日の豆類摂取量をみると 60代が最も多く、40代以下になると急激に摂取量が減少、若年層を中心に更に減少傾向にあることが分かります。



また腸内細菌のエサとなる食事成分に根菜や海草、キノコ等に含まれる「食物繊維」がありますが、こちらも 60代が最も多く摂取しており、若年層との差は 1日 5g。これはレタスまるごと 1 個分の食物繊維量に相当します。
日本が欧米的な食文化へ変化していることや豆類や食物繊維の不足等、食生活の変化が主な原因のひとつではないかと考えられています。



◆【参考③】エクオールを作れると、何故いいのか？

エクオールを作れる人と、作れない人では、エクオールを作れる人のほうが「エストロゲン様作用（女性ホルモンの低下による不調、たとえば更年期症状、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなどの改善・軽減）」等、期待される効果を得やすいことが分かっています。
 特にエクオールは、「抗酸化作用（お肌の老化・加齢）」にも顕著に反応、シミ、シワ、動脈硬化の進行を押さえる効果が認められています。

（※①～③： 参考文献／図解：株式会社ヘルスケアシステムズ協力）

◆新プラン： ISEA『ソイチェック』について

2014年8月1日より東京イセアクリニック全院にて導入。「エクオールを作れているかどうか」を尿から簡単にチェック、「管理栄養士による食カウンセリング」でアドバイス・フォローを行ないます。料金価格は、以下すべて込みで9,000円（税別）。なお、今回の導入に伴いキャンペーンを実施。2014年9月30日（火）までご予約の方は、価格：6,000円（税別）にて利用いただけます。

≪『ソイチェック』プラン一連の流れ（ご来院回数は2回になります）≫

◎1回目初診来院／ソイチェック（検尿測定）

◎【約1～2週間後】2回目再診来院／ソイチェック結果伝達と管理栄養士による食カウンセリング

◆ISEA『ダイエット外来』管理栄養士・西谷洋子（にしたに・ひろこ）より推薦コメント

何を隠そう、私は「エクオールをつくれていませんでした」。

エクオールを作れる人は日本人の2人に1人しかいない…ということを知ながらも、検査前には妙な自信を持っていたので、ショックも大きかったです。ですが、エクオールを作れていない、つまり、その恩恵が少ないことが分かったのならば、気を取り直して、今まで以上に食生活を気を付けて、スキンケアも念入りにしようと思うようになりました。

どのような結果が出て、食生活を改善して、良い腸内細菌を育てる！そんなきっかけの一つにさせていただけたらと思っています。



1973年生まれ、41歳。管理栄養士、健康運動指導士、調理師の資格を持ち合わせ、現在までに病院や企業、社員食堂等での管理栄養士業務、保健指導、プログラム開発、管理栄養士教育に携わる。現在は ISEA『メディカル オーダーメイド ダイエットプログラム』の専属管理栄養士として従事。

<http://www.tokyoiseadiet.com/>

■【東京イセアクリニック／医療法人社団十二会】 総院長 松本直純

1977年熊本生まれ。佐賀医科大学医学部医学科卒業後、佐賀医科大付属病院にて形成外科医ほか、麻酔科、消化器外科、皮膚科、泌尿器科の外科医師として幅広く就任。医師経験を経て大手美容整形外科の池袋院院長として着任、勤務後、2007年（2009年に医療法人設立）に渋谷にて美容外科『東京イセアクリニック』を開院する。創業7年目となる現在計5院（渋谷、新宿、銀座、池袋、新潟）を開院。その他、麻布十番のトレーニング施設『ISEA BODY STYLE』も運営・プロデュースを行なっている。



リリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ

【東京イセアクリニック／医療法人社団十二会】 <http://www.tokyoisea.com/>

広報責任者：下谷弥生（Yayoi Shimotani） shimotani@isea.jp

Tel. 03-3470-1941 / Fax. 03-3470-1942

〒106-0045 東京都港区麻布十番 1-7-1 MGB 麻布十番 3 階