

【大人のおしゃれ手帖web】には、心と体にさまざまな不調が現れる50代にむけて、先の人生を楽しく健やかに生きるヒントが満載です！

50代からのグッドエイジングを応援！

3/8国際女性デーに向けて更年期世代を応援

大人のおしゃれ手帖web 「プロアントシアニジン」啓発記事を公開

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)が発行する女性誌10誌(※)と男性誌2誌の12媒体によるフェムテック・フェムケア啓発プロジェクト「もっと話そう! Fem&(フェムアンド)」に、キッコーマンニュートリケア・ジャパン株式会社が賛同し、本プロジェクトの一環として、両社が共同で企画・制作した更年期世代の女性の健康理解を深める啓発記事を「大人のおしゃれ手帖web」にて2026年2月27日に公開いたしました。

もっと話そう!
Fem&

※女性誌10誌のうち、otona ROSYはWEBメディアです

本記事では、**更年期世代の体調変化**への関心が高まる中、注目される成分「**ゲニステイン&ブドウ種子由来プロアントシアニジン**」にフォーカス。専門的な知見や実験データをもとに、働き世代・家庭世代の女性に向けて、分かりやすく丁寧に解説しています。「大人のおしゃれ手帖web」は、50代以降の女性のライフステージ変化に寄り添うメディアとして、更年期・健康・生活改善に関する実用的な記事を継続的に発信してきました。今回の企画は、**3月8日の国際女性デー**のタイミングに合わせ、**更年期世代の女性にむけて、正しい知識を届けることを目的とした啓発コンテンツ**です。記事内では、女性の健康維持の研究に力を注いでいる東京科学大学教授の寺内公一先生と、キッコーマンニュートリケア・ジャパンの開発部長であり薬剤師でもある和泉亨さんに出演いただきました。更年期世代の女性に摂取していただきたい成分、その成分の特性の解説に加え、実験結果データも紹介し、読者が理解しやすい構成としています。

記事概要

●タイトル

イソフラボンだけでは実は足りない!? 更年期世代に【本当に必要な成分】を医師・薬剤師が解説

●記事URL

<https://osharetecho.com/column/90135/>

●出演者



(右)

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 茨城県地域産科婦人科学講座 教授

寺内 公一 (てらうち・まさかず) 先生

産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医。1994年東京医科歯科大学医学部卒業。主に更年期障害や骨粗鬆症の診療に従事。また、食による女性の健康維持をテーマに、食品・薬品に含まれる生理活性物質の働きについての研究にも力を注いでいる。

(左)

キッコーマンニュートリケア・ジャパン株式会社 開発部長 / 薬剤師

和泉 亨 (いずみ・とおる) さん

農学博士、薬剤師。1994年にキッコーマンに入社し、研究開発本部に配属。以降、大豆イソフラボンに関する研究に従事。13年より現職。

●要約

・更年期の不調は「女性ホルモン(エストロゲン)の減少」だけでなく、**社会心理的ストレスと酸化ストレス**が重なって起こると医師が解説。

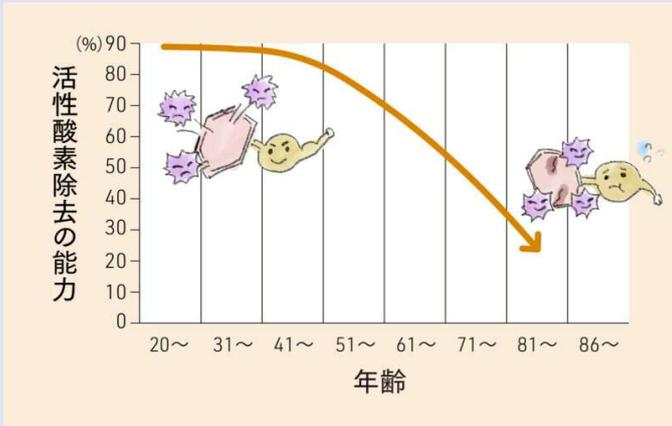
・従来よく知られる大豆イソフラボンの中でも、**吸収性と作用の高い“ゲニステイン”**が重要であることを紹介。

・さらに、イソフラボンだけでは不十分な側面があり、**強い抗酸化力を持つブドウ種子由来「プロアントシアニジン」**の摂取が対策として有効と説明。

・ブドウ種子由来プロアントシアニジンは、更年期の身体症状・不安・不眠の改善、血管機能・筋肉量維持・美容面への作用など、複数の研究報告があることを紹介。

・更年期サプリ選びでは、**作用機序の異なる成分を組み合わせ、エビデンスに基づく配合量**であることが重要と提言。

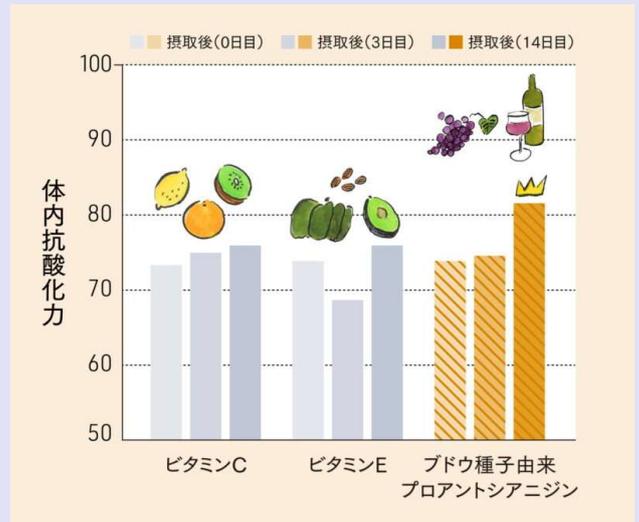
●年齢とともに、体の抗酸化能力も低下していく



出典: 体内の抗酸化酵素 Blood.76.835-841.(1990)より引用改変

もともと体には、この活性酸素をはねのける「抗酸化力」が備わっているが、加齢などでその力が低下すると、活性酸素の害が上回ってしまう。

●ブドウ種子由来プロアントシアニジンの抗酸化作用に注目！



ビタミンC、ビタミンE、ブドウ種子由来プロアントシアニジンを摂取した際の、体内の抗酸化力の変化を比較。摂取し始めて2週間後の結果を見ると、ブドウ種子由来プロアントシアニジンの抗酸化力の高さがわかる。

●ブドウ種子由来プロアントシアニジンの摂取期間と体の変化



ブドウ種子由来プロアントシアニジンは、抗酸化力はもちろん、血圧低下や筋肉量増加などの効果があることもわかっており、筋肉量を保てれば、将来のサルコペニアやフレイルの予防にもつながることも期待でき、人生後半の健康を多面的にサポートしてくれる。



本企画では、更年期の不調を「なんとなくの我慢」で終わらせるのではなく、成分とエビデンスの観点から分かりやすく解説することを目指しました。読者の方が自分に合ったセルフケアを選ぶための判断材料を持てるよう、専門家の知見を丁寧にお届けしています。今後も更年期世代の女性に寄り添い、不安を軽くし、前向きな選択につながる発信を継続していきます！

大人のおしゃれ手帖編集長 橘 真子

宝島社では、「もっと話そう！ Fem&」プロジェクトの活動を通して女性の健康課題に取り組んでいます！

◆「もっと話そう！ Fem&」プロジェクトとは

宝島社の女性誌10誌（※）、男性誌2誌の合計12媒体によるフェムケア・フェムテック啓発プロジェクト。長らくタブー視されてきた女性の健康問題について知る機会や話すきっかけを提供することで、女性がより活躍できる社会に繋げ、ひいては男女に関係なくヒトが生きやすい社会を目指すための活動です。年齢・性別問わず言葉にして話すことを大切に考えています。

※女性誌10誌のうち、otona ROSYはWEBメディアです

女性誌10誌&男性誌2誌で、各世代に向けたテーマを提案していきます！



10～20代



20～30代



30代



男性理解



30～40代



40～50代



50代



60代

◆宝島社の女性誌10誌・男性誌2誌でPMS、妊活、更年期、男性理解など各世代にあわせた特集を実施



『MonoMax』企業視点・男性視点からみるフェムテック



『SPRING』女性ホルモンとのつきあいかた



『大人のおしゃれ手帖』更年期

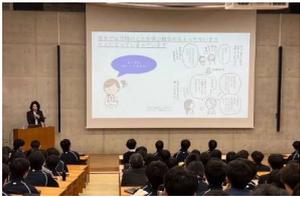


『InRed』パートナー理解

◆男子校での性教育特別授業

プロジェクトを続けるなかで、教育、男性理解の重要性を実感したことから、これからの未来を担う世代への啓発として男子校での性教育授業を実施。これまで6回にわたり、生理や更年期などをテーマに、宝島社の各雑誌の編集部員と婦人科医師が授業を行っています。

▼授業風景



授業に参加した生徒の感想

- ・今までタブーとされてしっかりとした教育が行われなかったことは明らかなので今後今回の授業のように適切な知識を学生に教える機会が重要になってくるかもしれないと思う。
- ・ディスカッションに携わったことで、ほぼ初めて、生理について真剣に考える機会になりました。
- ・母の機嫌が悪いのはよくある。更年期について今回学んだので、その点を考えてイラつかせないようになりたいと思う。

◆「更年期川柳」大賞

多くの方が抱える問題でありながら、友人同士でも話題ににくく、情報交換ができる機会が少ないことに危機感を感じた『大人のおしゃれ手帖』編集部が「皆で共有しやすい世の中のためのきっかけを作りたい」「モヤモヤを言葉にして吹き飛ばし、少しでも前向きな気持ちで更年期を過ごしてほしい」という思いから創設した川柳の公募賞。



2023年からスタートし応募数は初年度1454作品、2024年は2721作品、2025年は5307作品と年々増加しています。

◆Femtechアワード

フェムテック分野の啓発に貢献している人物やサービス、プロダクトを表彰する目的で2022年より年に一度「Femtechアワード」を開催しています。読者を招待し、表彰式やトークイベント、商品展示等を実施しています。

●次回開催概要

名称：「もっと話そう！ Fem&」フェムテックアワード 2026

日程：2026年3月27日(金) 18:00～21:00 (仮)

来場者：80名程度 ※フェムテック・フェムケアに関心の高い20～40代女性

会場：都内某所

出演：丸山礼さん（2026年プロジェクトアンバサダー）

※イベントでの発表となるため情報のお取り扱いにご注意ください

コンテンツ：「フェムテックアワード 2026」授賞式、アンバサダー発表、協賛社PRステージ、ブース出展、サンプリング etc.