



女性のみかた・大豆のちから

田辺レディースクリニック 院長

田辺 晃子

大豆や大豆を原料とする食品はわが国では日常的に摂取され、長い食経験を有する食品です。大豆は植物性たんぱく質や炭水化物、脂質をバランスよく含有しており、栄養素の補給源として優れているだけでなく、近年は様々な機能性成分にも注目を集めています。それは植物由来化学物質「ファイトケミカル」と称される成分です。

ファイトケミカルとは、通常の身体機能維持には必要とされませんが健康に良い影響を与えるかもしれないと考えられている植物由来の化合物の総称です。赤ワインやブルーベリーに含まれるアントシアニン、緑茶のカテキン、トマトのリコピン、ほうれん草のルテイン・・・どれも耳にしたことのある物質です。大豆にふくまれているファイトケミカルはポリフェノールの一種、イソフラボンです。今回の講演では大豆イソフラボンが持つファイトケミカルとしての作用のうち、女性ホルモン様の作用についてお話いたします。

大豆イソフラボンは摂取されたのち消化管を通過する過程で、配糖体型イソフラボンからアグリコン型イソフラボンに変化し吸収されます。アグリコン型イソフラボンからさらに腸内細菌で代謝された「エクオール」はエストロゲン受容体に結合し、植物性エストロゲンとして働きますが、受容体への親和性はエストラジオールの0.001倍から0.01倍程度と低いものです。そのため、十分にエストロゲンが存在する若年女性においては極わずかな抗エストロゲン作用をもち、月経前症候群（PMS：premenstrual syndrome）の軽減や乳がんリスクの低下に寄与していると考えられています。また、エストロゲンが消失している閉経後女性においては「エクオール」はエストロゲン作用を発揮しますので、骨密度維持に良い影響を与え、更年期障害を軽減させる力があることも報告されています。一方で子宮内膜への刺激作用は少ないことより、定められた摂取量を守れば安全な成分であることが明らかとなりつつあります。

「エクオール」は腸内細菌によりだれもが産生し得る物質ではありますが、残念ながら産生できる人、産生できない人に二分されます。大豆製品をよく摂取するアジアにおいて産生できる人は約50%、一方欧米では約30%と考えられています。しかし日本人の若年女性は約20%の方しか「エクオール」を産生できないという調査報告がでており、近年の食事情の変化が影響している可能性も指摘されています。

大豆イソフラボンのサプリメントは各会社から販売されていますが、摂取量を守り、適正に利用することで健康維持の手助けとなると思われます。基本的にはサプリメントではなく食事としての大豆食品摂取が望ましいのですが、不規則で偏った現代の食生活にひとつ、大豆イソフラボン由来のサプリ、特に「エクオール」サプリの有用性を今回はお話させていただきたいと思えます。

■profile

略歴

平成5年 熊本大学医学部卒業
その後 大阪大学産婦人科に入局
平成5年 箕面市民病院研修医
平成8年 大阪大学産婦人科医員
平成11年から2年間、米国ミシガン大学生命科学研究所のポスドクとして留学
平成14年 大阪大学産婦人科助手、大阪警察病院産婦人科副医長を経て
平成19年3月 大阪医科大学産婦人科教室へ移籍し、助教を務める
平成20年5月 同 学内講師
平成24年5月 同 講師
平成27年3月 田辺レディースクリニック 院長 現在に至る。