

## ● 更年期にお悩みのあなたへ



女性は、年齢とともに卵巣の機能が衰え、エストロゲンの分泌が減少することによって、様々な不快症状が現れます。主な症状として、顔のほてりやのぼせ、発汗、肩こり、頭痛などの身体的なものに加えて、イライラ、不安、憂鬱など、精神的な症状も見られます。これらの症状は、更年期障害と呼ばれています。

また、年齢だけではなく、無理なダイエットやストレス、喫煙、睡眠不足などの生活習慣が原因でエストロゲンの分泌が減少し、更年期障害に似た症状が現れ、月経周期が乱れてしまいうこともあります。このような症状が、不規則な生活習慣を送る女性の間で増加しており、最近では30代でもこのような症状を訴えるケースが増えています。イソフラボンは、エストロゲンの分泌を促し、更年期障害の症状を改善する効果があります。

イソフラボンは、主に大豆の胚芽部分に多く含まれているポリフェノールの一種で、女性ホルモンとよく似た働きを持つ

成分です。女性らしい体をつくる役割を持ち、女性ホルモンの減少によって引き起こされる更年期障害の

症状を改善する効果や、骨粗しょう症を予防する効果があります。

イソフラボンの1日あたりの目安摂取量は、40～50 mg とされています。食品で補う場合は、豆腐なら150 g（半丁）、納豆なら60 g（1パック）が目安となります。



イソフラボンは女性ホルモンと似た働きを持つため、ホルモン剤や抗ガン剤を服用している場合、摂取する際には医師への相談が必要です。また、大豆アレルギーを持つ場合、大豆由来のイソフラボンを摂取するとアレルギーを起こす可能性があることや、妊娠中や授乳中の方がイソフラボンを摂取すると、ホルモンバランスに影響を与える可能性があるため、イソフラボンが配合されているサプリメントの摂取にも注意が必要です。



【参考】

わかさ生活、[http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/isoflavone/?page=all\\_woman\\_4](http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/isoflavone/?page=all_woman_4)