



Healthcare  
Systems

# エクオール検査 しませんか？

検査費用

価格：5,500円 (税込)

## 女性のミカタ “エクオール”

“エクオール”は、大豆イソフラボンをもとにして腸内細菌によってつくられる物質です。女性ホルモンと構造が似ているため、体内で女性ホルモンと似たはたらきをします。

更年期症状  
の緩和

骨密度  
アップ

お肌の  
ハリや潤い

コレステ  
ロール  
の低下

エストロゲン受容体に結合しやすい

エクオール

エクオール

エストロゲン  
(女性ホルモン)

エクオール

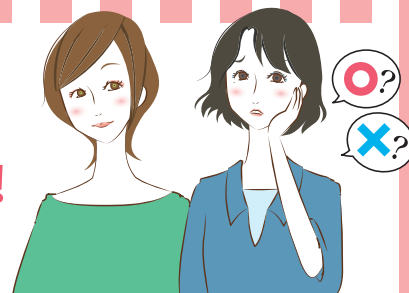
エストロゲン受容体



あなたは理想的な量の  
エクオールを  
つくりだしている？いない？



尿検査で  
簡単にわかります！



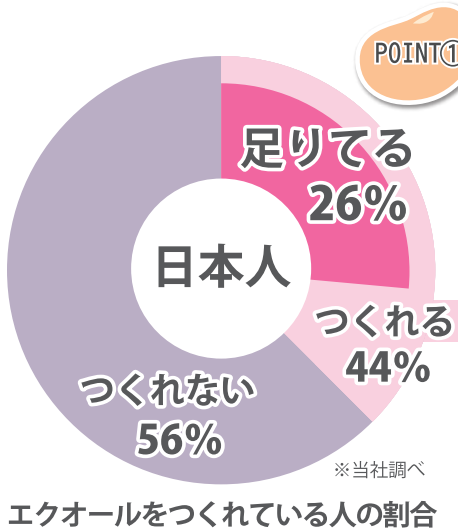
国家公務員共済組合連合会  
東海病院

東海健康管理センター

お問い合わせ先

☎ 052-711-6131

# エクオールをつくれる量には“大きな個人差”があります



## POINT①

### つくれる人の中でも「足りてる」人はごくわずか！

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。

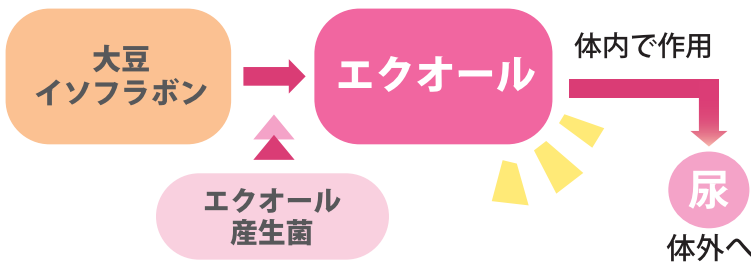
### エクオールがつくられやすい？ つくられている人に多くみられた特徴

- ・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

※当社調べ

## POINT②

### 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つくられていたかを判断することができます。

## POINT③

### どんな検査結果がもらえるの？

①エクオールをつくられていたかの判定、②検出されたエクオール値の詳細、③測定値のレベル判定（レベル1～5）をお返しします。当検査では、**レベル4以上**がエクオールを理想量をつくられている状態であると考えています。

※尿中に含まれているエクオール値が1.0μM以上の場合につくられていると判定しています。

結果見本 →

**SAMPLE** 結果日 2014年10月1日  
 ユーザーID AAAA0001

〒464-0858 愛知県名古屋千種区千種 2-22-8  
 豆田 豆子 様

ソイチエック  
 エクオール検査  
 測定結果

■エクオール検査でわかること  
 この検査では、尿中に含まれるエクオールの濃度を測定し、測定数値が1.0μM以上の場合につくられていると判定しています。また、これまでの測定された方の数値をもとに、エクオールがどのくらいつくり出されているかを5段階のランクで示し、当検査では**レベル4以上がエクオールを理想量をつくられている状態**であると考えています。エクオールをつくり出す菌を腸内で活動させるための方法などはまだ明らかになっていませんが、食習慣や生活習慣が大きく影響するという報告がありますので、ぜひ定期的にご自身の身体をチェックし、食習慣の見直しや健康づくりにお役立てください。

■測定している物質「エクオール」について  
 エクオールは、大豆イソフラボンをもとにして腸内細菌によってつくられる物質で、**女性ホルモンと構造が似ているため、体内で女性ホルモンと似たはたらき**をします。エクオールには、女性ホルモンの減少によるお肌の不調や更年期症状の改善、骨密度の低下を抑えるなどのはたらきのほか、最近タバコ改善や男性特有の悩みであるAGAや前立腺肥大症の予防などにも期待できるといわれています。

1. **あなたは、エクオールをつくられていました。**

2. 測定数値 **7.2 μM**

3. 全国平均の中のあなたのエクオール値

| Level.1                                       | Level.2                                    | Level.3  | Level.4   | Level.5                               |
|---|--|--|---|---------------------------------------|
| 尿中エクオール 0.25μM未満                              | 尿中エクオール 0.25~0.9μM                         | 尿中エクオール 1.0~9.9μM  | 尿中エクオール 10.0~74.9μM                                     | 尿中エクオール 75.0μM以上                      |
| あなたの腸内ではエクオール産生菌がほとんど活動していないようです              | あなたの腸内ではエクオール産生菌があまり活動していないようです            | あなたの腸内ではエクオール産生菌が活動しています                                   | あなたの腸内ではエクオール産生菌が十分に活動しています                             | あなたの腸内ではエクオール産生菌がとてもよく活動しています         |
| ※ 全体の中で最も多いタイプ。大豆や腸内環境を整える食生活を積極的に取るようにしましょう。 | ※ 大豆を食べない人は毎日食べる習慣を、又ストレスや睡眠障害も腸内環境に影響します。 | ※ エクオールをつくられていますが、あまり数値は高くなりません。しっかり活動できるように毎日大豆を摂取してください。 | ※ 今の食生活でエクオールは十分につくり出されています。ぜひ食習慣や生活習慣を健康・美容にお役立ててください。 | ※ あなたは全体の4%。エクオール産生菌の活動を促しています。素晴らしい！ |

### 〈検査に関するご注意〉

- ・普段大豆食品を摂っていない方は、採尿前日にお摂りください。（目安量：納豆…1パック程度 / 豆腐…半丁程度 / 豆乳…200cc程度）
- ・正しく検査結果がでなくなりますので、エクオールサプリメントを摂っている方は、検査前3日間は摂取しないようにしてください。
- ・血液の混入がなるべく無いよう生理期間中はできるだけ採尿を避けてください。
- ・「中間尿」をお採りください。採尿はいつの時間でも大丈夫ですが、濃度が高い「朝一番での採尿」を推奨しています。

※採尿のみの検査です

※当施設では、相談・治療は行っておりません。測定のみとなっております。

※当検査は、診断目的で使用頂くことは出来ません。（異常値でも紹介状をお出しする事はできません）