

大豆イソフラボンには、女性ホルモンが含まれているとよく耳にしますが、本稿とともに進むエストロゲン減少も、何もせずとめることはできない。ホルモン療法など補充する方もいれば、自然にまかせるといふ方もいらっしゃると思います。「毎日の食生活でどうにか補充するのよ、なるべくナチュラルで、体に負担ない方法が良い」という方に支持されているのが、大豆イソフラボンです。

近年、女性ホルモンと似た働きをするという観点から注目を集め、母乳や豆腐、もしくはサプリメントなどで補給して大豆イソフラボンを摂取しているという女性、かなり多いですよ。大豆イソフラボンとひとくくりに呼んでいますが、実はエストロゲンと近い働きをするのは、大豆イソフラボンの中のダイゼニンが体内で代謝されてできるエクオールという成分である、ということが研究によってわかってきました。このエクオールこそ、肌の状態、更年期の強い味方と話題を集めています。しかし、研究をすすめるうちに、腸内にエクオール産生菌がいる人とエクオールを産み出せる人と、腸内にエ

大豆イソフラボンには女性ホルモンが含まれているとよく耳にしますが、



大豆由来の注目成分〈エクオール〉で

いつまでも健康で美しく!

肌の悩みや心身の不調など、やがて多くの女性に訪れる変化。その対処法のひとつとして、注目されている成分があります。自分にはまだ関係ないと思う人も、楽しく歳を重ねるために、一緒に勉強しませんか?

エクオールはイソフラボンが腸内細菌に作用して作られる



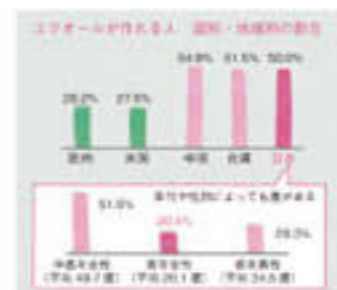
クオール産生菌がない人、生み出せない人が、いられることもわかってきました。日本人女性だとさらにひとり、せっせと大豆イソフラボンを摂取してもエクオールの恩恵が受けられない人がいるということになります。日本人が昔から摂りし食品、食べてきた大豆食品、かんぱく質、食物繊維、エクオールを豊富に含んで、摂取して体に良いことは間違いありませんが、残念ながらすべての人にとって女性ホルモンのように働くという訳ではないのです。

年齢を重ねるにつれ、シワやタルミなど、肌の悩みが増えるのはどうしてですか?

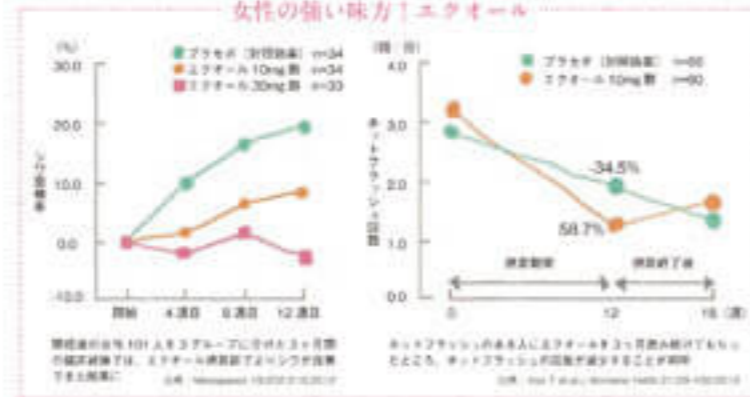
更年期やハードワークが続いても、なんとか乗り切れた20代とは、なんだか違う。35歳過ぎたあたりから、肌も良好な状態がキープするのが大変になってきたと感じている女性は多いのではないのでしょうか。その原因は、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの減少、月経不調が現れはじめると更年期の前半あたり、40歳前後は肌にとってひとつのターニングポイント、個人差はありますが、多くの女性は加齢とともに真皮に大きく影響するエストロゲンの分泌が徐々に減りはじめ、40代半ばから顕著になります。そのエストロゲンの減少によって、肌が潤いを失い、シワやタルミの原因に、命を吹き込み、紫外線やバックでせっせと成分補給したとしても、昔からのケアだけでは補えなくなってくるのが、まさに30代後半以降というわけです。自然な流れとはいえ、女性にどこまでの変化は深刻な問題です。肌、関節では、いつまでも美しくいたいという女性のために、さまざまなアプローチを提案しています。

腸内細菌によって腸内環境が低下し、女性ホルモンのひとつエストロゲンの分泌が急激に減ってくる。そのことにより起こるさまざまな不調が、更年期症状です。化粧ノリが悪くなるといった肌トラブルだけではなく、遅くもないのに大げまかくホットフラッシュ、ちょっとした夜間の頻尿でかぶれる肌、たっぷり休息しても抜けない全身の疲労感など、自分でコントロールできない不調が続くと外出するのが億劫になります。不安が募っていつしか心の健康

体の中でエクオールを産れない人は、どうすればよいのでしょうか?



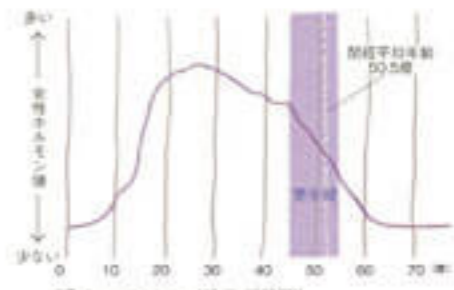
バランスのとれた食生活と、適度な運動は、健康と美容を考えるとあたりまえ。そこにサプリを加えることで、よりスチキな毎日を過ごそう!



詳しくはこちら! 更年期ラボ <http://ko-norilab.jp/>

更年期を迎えたら、他にどんなトラブルが起るのでしょうか?

加齢によって腸内環境が低下し、女性ホルモンのひとつエストロゲンの分泌が急激に減ってくる。そのことにより起こるさまざまな不調が、更年期症状です。化粧ノリが悪くなるといった肌トラブルだけではなく、遅くもないのに大げまかくホットフラッシュ、ちょっとした夜間の頻尿でかぶれる肌、たっぷり休息しても抜けない全身の疲労感など、自分でコントロールできない不調が続くと外出するのが億劫になります。不安が募っていつしか心の健康



更年期にみられる様々な不調

- はてりぶのぼせ
- 落ち込みイライラ
- 不眠
- 肌荒れ
- 肩こり腰痛
- etc.

更年期を迎えたら、他にどんなトラブルが起るのでしょうか?

加齢によって腸内環境が低下し、女性ホルモンのひとつエストロゲンの分泌が急激に減ってくる。そのことにより起こるさまざまな不調が、更年期症状です。化粧ノリが悪くなるといった肌トラブルだけではなく、遅くもないのに大げまかくホットフラッシュ、ちょっとした夜間の頻尿でかぶれる肌、たっぷり休息しても抜けない全身の疲労感など、自分でコントロールできない不調が続くと外出するのが億劫になります。不安が募っていつしか心の健康