



丹羽真清のベジ・トーク

大豆のチカラとエクオール

大豆は、「畑の肉」といわれるチカラのある食材ですがそのチカラの一つ、イソフラボンの効果が得られやすい人とそうでない人がいることをご存じですか。赤坂アーキヒルズ2階のVege Marché(ベジマルシェ)を運営するデザイナーフーズ株式会社社長、丹羽真清さんに聞きます。



エクオールって何ですか?

大豆に含まれるポリフェノール、大豆イソフラボンが女性ホルモンに似た働きをすることで知られています。美肌や、骨粗しょう症の予防、更年期障害を改善する、乳ガンのリスクを低くするという報告もあります。

イギリスの学会誌などでは「日本人は、とうふやみそ、納豆など大豆製品をよく食べるので、欧米人に比べて女性の更年期障害が軽い」と取りあげられています。また、骨粗しょう症も少ないといえます。

ところが、疫学研究によると、大豆や大豆加工品を摂っても、人によってその効果にバラツキが出ます。なぜなのでしょう。この問いに対する答が「エクオール」であることがわかってきました。

「エクオール」は、私たちの体内で、大豆イソフラボンから変化したもので、女性ホルモンそっくりの形をしており、イソフラボンより100倍の確率で女性ホルモン受容体にはまって、女性ホルモンと同じような働きをします。

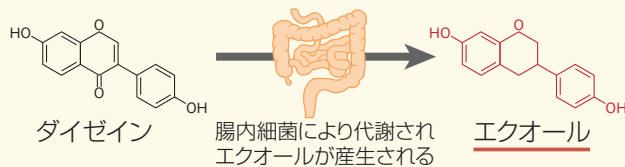
大豆イソフラボンを変えてエクオールへ変えるのは腸内細菌です。腸内にこの細菌があるかないか、がポイントなのです。

腸内細菌をもっている人、いない人

調査によると、エクオールを作る腸内細菌をもっているのは、日本人女性の約50%（ただし若い女性は約20~30%）、欧米人のばあいは約30%です。日本人は欧米人よりは多いのですが、約半分はエクオールを作れないわけです。では、どうしたらいいのでしょうか。

まず、大腸を活性化すること。そのためには野菜をとることが重要です。オリゴ糖を含むゴボウ、タマネギ、キャベツ、トウモロコシ、バナナなど、なかでも不溶性の食物繊維が多いものが多いでしょう。不溶性というのは水溶性ではない食物

腸内細菌による大豆イソフラボンの代謝



エクオール代謝能
代謝能の有る人は50%程度

有 50%
無 50%

繊維で、セルロース、リグニンなど。植物の細胞壁を作る主要な要素ですから、野菜から摂ることができますが、なかでも豆類には多く含まれます。

エクオールはイソフラボンが変化したもので、イソフラボンは大豆に含まれます。ですから、大豆と大豆製品を毎日食べることが、大豆と仲のいい細菌を腸内で育てることにつながります。

たとえば、竹は竹藪から出すと腐らないそうです。竹を土にかえずには竹藪で腐らせるしかない。というのは、竹につく菌は竹藪にいるからなのです。

これと同じように、大豆からエクオールを作りたければ、大豆を食べ、細菌が育つ環境を作ること。エクオールを作る腸内細菌がない人のばあいは、これが特にだいじになります。ゆでたり炒ったりした大豆はもちろん、とうふ、豆乳、みそ、きな粉でもけっこうです。

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

エクオール検診の受付

詳細はお問い合わせください

大豆イソフラボンを変えてエクオールにする腸内細菌を持っているかどうかを調べ、その結果によって、専門家が食生活をアドバイスします。

10月20日(木) ~22日(土)
11:00~19:30
検査費用:7,000円

野菜のチカラを 徹底研究

免疫力① 免疫と季節の変わり目



10月に入って急に気温が下がり、暑い夏が嘘だったような日が続いています。このような季節の変わり目には、体調をくずしやすいもの。その原因の一つは気温の変化です。私たちの体温は暑さ寒さにかかわらず一定ですが、急に寒くなったりすると、体温をコントロールするしくみに負担がかかり、ひいてはさまざまな体の不具合が生じます。また、暑さによる食欲不振や強い紫外線を浴びた影響など、夏の疲れがどっと出てくる時期でもあります。

このとき、体を守ってくれるのが免疫です。今回から、免疫をテーマに、野菜のチカラを紹介しましょう。

免疫は体の異常を察知し、自分の意思が働かなくても知らぬ間に治す力です。たとえば風邪をひいたときに、熱や鼻水が出たりするのは、免疫が体の異常と戦って治している証拠です。免疫は、外から入ってきた菌の感染を防ぐ、体内で発生した病気やガンに対抗するなど、さまざまな働きをしてくれます。そのおかげで、私たちは健康な毎日を送ることができるわけです。

秋になると、野菜の売場には色の濃い野菜が少なくなり、白、グリーン、茶色系の野菜が多くなっていきます。これは、冬に向けて、自然が、私

たちの免疫力を高める野菜を用意してくれているということです。

まず種類が多くなるのが、きのこ。年中栽培されるようになりましたが、やはり秋の野菜です。従来から食べているきのこだけでなく、色が変わったきのこ、たとえば赤い「ときいろひらたけ」、黄色い「たもぎだけ」、白い「はなびらたけ」や「やまぶしたけ」「白靈茸」など、ほかの季節に比べて、さまざまなきのこが目につきます。きのこは、βグルカンが豊富なだけでなく、食物繊維も多く含まれており、大腸の腸内細菌叢(そう)を整えて、免疫力を上げてくれます。

また、寒くなる季節のからだを守ってくれる野菜として、きのこのほか、白い色の野菜もおすすめです。はくさい、ねぎ、だいこんなど、鍋に入れたり、煮込んだりして、ぜひ召しあがってください。

ベジマルシェ Vege Marchéは いま

Vege Marche on Media

日経ヘルスプルミエ
2011年秋号

「45歳からを最高にきれいに」をスローガンに、女性に健康と美容の情報を届けている雑誌「日経ヘルスプルミエ」。ベジマルシェは、これまで何度もその記事作成に協力していますが、2011年秋号では、「～血糖値が上がりやすい40代からの肌と体の美を保つベストな食事術～ 野菜が最初!」と題して、ベジマルシェが提唱する“ベジ・ファースト®”をとりあげています。最初に野菜を食べると何がかわるのか、「老化を早める原因」を、一挙に抑える「食べ方」について、最新の研究成果をもとに紹介。デザイナーナーフーズ(株)の丹羽真清社長も登場します。ぜひごらんください。



ベジマルシェで骨密度健診

10月20日(木)～22日(土) 12時～19時
検査費用:500円

SHOP Information

野彩 SUSHI

おいしくておしゃれて、健康や美容をサポートするチカラがあって、栄養バランスがとれている、ちらし寿司のボックスが登場しました。これに、サラダとスープがあればカンペキ! 各500円



◆抗酸化

塩鮭、にんじん、青じそのちらし寿司に、赤ピーマンとピーマンをトッピング



◆免疫

きのこほっけそぼろのちらし寿司に、たまご、黒豆、いくら、しそをトッピング



◆解毒

ごぼう、れんこん、鶏そぼろのちらし寿司に、しょうがと海苔をトッピング

セミナー情報

2011年10月

野菜のチカラ Lesson ① 「フードサプリメントⅡ ～乾物のチカラ～」

10月のセミナーは「フードサプリメントⅡ」と題し、日本人が昔から食べてきた「乾物」にスポットをあててお話しします。



私たちに不足している栄養素は、どのようなもので補ったらいいのでしょうか。

7～8品ほどの旬の野菜もお召しあがりいただきながら、話をお聞かせください。

- A 10月13日(木) 18:30～20:00
- B 10月14日(金) 14:00～15:30
- C 10月20日(木) 14:00～15:30
- D 10月21日(金) 18:30～20:00
- E 10月24日(月) 14:00～15:30
- F 10月25日(火) 14:00～15:30

※AからFは、すべて同じ内容です。
参加費:3,000円