

福井県自動車販売整備健康保険組合 加入者の皆さまへ

女性ホルモンの分泌の減少を助けると言われる「大豆」 でも貴女の腸は助けてくれていないかも!?

- 女性の40代～50代、この時期に女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が急激に減少します。
- この「エストロゲン」に似た構造を持つ『エクオール』が、女性ホルモンに似た作用をします。
- 『エクオール』は大豆イソフラボンの代謝物で腸内細菌が産生しているのですが、腸内にこの腸内細菌がないと大豆を取っても、『エクオール』はできません。



『エクオール』を作れるか、作られないかのカギは、
「腸内環境」が握っています!

いくつになっても
自分らしくすごすために

尿検査による **エクオール検査**
で確認してみませんか

まずは



エクオールが作れる人



エクオールが作られない人



どうして尿検査で腸内環境がわかるの?

エクオールは、腸内のエクオール産生菌によって作り出され、体内で作用した後、1～2日で尿へ排出されるからです。

くわしくは動画でご確認いただけます。(約1分半) **CHECK! ➡**

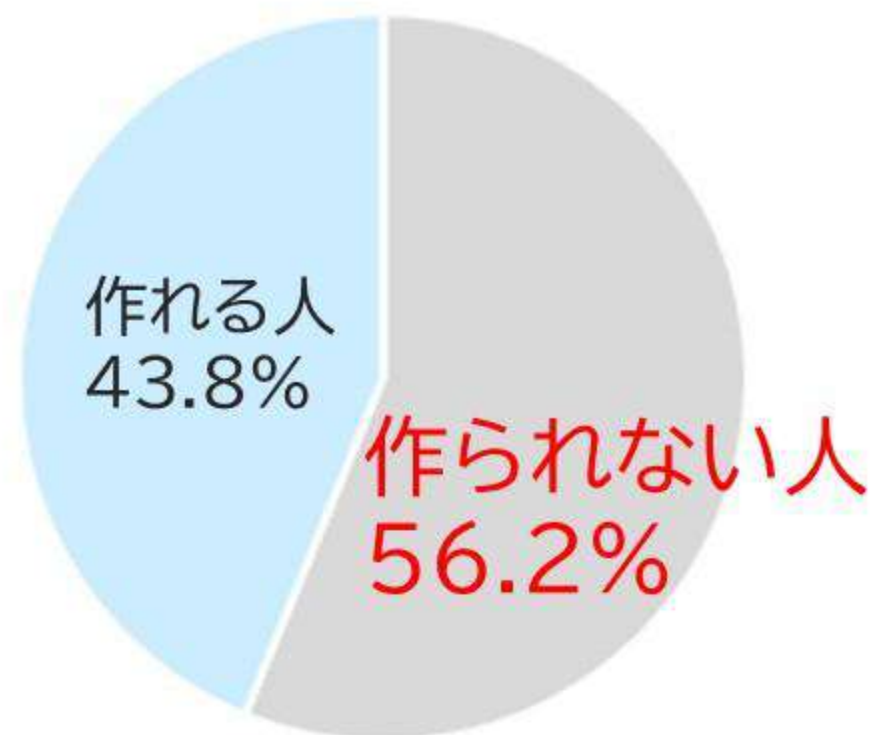


日本人でエクオールが作れる人は

およそ**2人に1人**

その中でも十分な量が作れる人は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る、そこから作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」が作れる日本人の割合

40代以上 40～50%

10～20代 20%

作れる人に多くみられた特徴

- ・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

※株式会社ヘルスケアシステムズ調べ

<検査の流れ>

- ① 申込後、検査キットが届いたら、
採尿キットを取り出します。



- ② カラダのものさしのマイページに
登録・ログインの上、検査IDを入力。
検査申込みを行ってください。
※紙での申込みも可能です。
その場合、結果も紙となります。



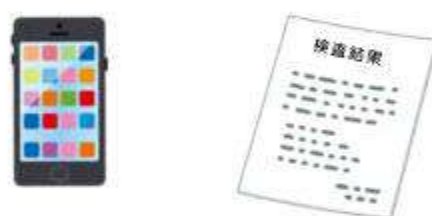
- ③ 採尿し、採尿容器のフタをしっかりと
閉めて、ビニールに入れてください。



- ④ 早めにポストに投函します。



- ⑤ キットを返送いただいたから、2～3週間
程度で、検査結果をお知らせします。
※web申込:マイページ上
紙申込:紙でお届け



- ⑥ 食習慣、運動習慣の改善の参考に
してください。結果が気になる場合は、
適宜医療機関にご相談されることを
お勧めします。



<申込概要>

- ・対象者: 当健康保険組合に加入の女性
- ・申込期間: 令和8年9月25日(金)～令和8年10月13日(火)
- ・申込方法: 郵便 または FAX

<注意事項>

採取キットは11月下旬頃、順次発送
採取キットの提出期限は、12月31日(木)まで

