



皆さんはサプリメントを利用していますか？健康志向が高まり、ここ数年サプリメントの売り上げが年3～5%程度ずつ上昇しています。2012年には、ほぼ毎日利用している人とたまに利用している人を加えると約6割の日本人がサプリメントを服用するようにになりました。高齢化社会を反映して60～70歳代女性の消費が主ですが、ダイエット・美容を目的として若い女性の購買も増えています。健康な体作りをするためには、五大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）を食事から十分に摂取することが基本です。従って、十分な栄養を取っている人にはサプリメントの健康効果はなく、むしろ害になるといわれています。

サプリメントで更年期対策

婦人科医



今井篤志氏

サプリメントは更年期対策としても注目を浴びています。女性ホルモンであるエストロゲンが減少することによって起こる更年期障害は、エストロゲンを補うことで劇的

化学構造がエストロゲンに似ているため、更年期障害や女性の骨粗しょう症対策として人気があります。そもそも日本では、大豆製品（納豆、豆腐など）を取る習慣があり親しみやすい原料です。イソフラボンは腸内細菌によってエクオールという成分に変化して、エストロゲン様の作用を発揮することが分かっています。しかし、エクオールの産生は個人差が大きいので、い分だけ補うのが基本です。更年期対策の定番として昔から親しまれているのが、生薬を主成分としたサプリメントです。全身のぼせ（ホットフラッシュ）、冷えや精神的な落ち込み（うつ状態）などの改善に用いられています。また、マカは各種アミノ酸、ビタミン、サポニンを豊富に含んでいます。マカは男性の強精剤と思われがちですが、大豆イソフラボンやエク

足りない成分補って

に改善します（12年10月8日付本欄参照）。しかし、日本人はホルモン剤を嫌う傾向があります。また、乳がんや子宮体がんなどのエストロゲンに関連したがんの治療中の方は、エストロゲンを使用できません。このような方には、サプリメントはもってこい입니다。

特に大豆イソフラボンは大豆の芽に含まれている植物性リフェノールの一種ですが、エクオールそのもののサプリメントも発売されています。イソフラボンは構造がエストロゲンに似ているため、更年期前の女性がイソフラボンを過剰に摂取すると、体はエストロゲンが体内に十分に存在していると誤解し、エストロゲンそのものの分泌を抑えます。そのため、月経周期が乱れたり月経量が変化したりします。足りない物を足らな

「体にいい」と言われているものの中には、科学的な裏付けのないものがあります。広告や周囲の評判にとらわれずに、医師・薬剤師に相談して自分の体に合ったサプリメントを見極めましょう。（松波総合病院腫瘍内分泌センター長、羽島郡笠松町田代）

大豆イソフラボンやマカ注目