

結果日 2023/03/16

検査ID HAAZ0000000

親展

検査結果在中

〒105-0004

東京都港区新橋5丁目27-1

カラダのものさし様

エクオール検査



測定結果

【検査機関】

株式会社ヘルスケアシステムズ

〒466-0058

愛知県名古屋市昭和区白金一丁目14番18号

検査結果

あなたはエクオールをつくれていました

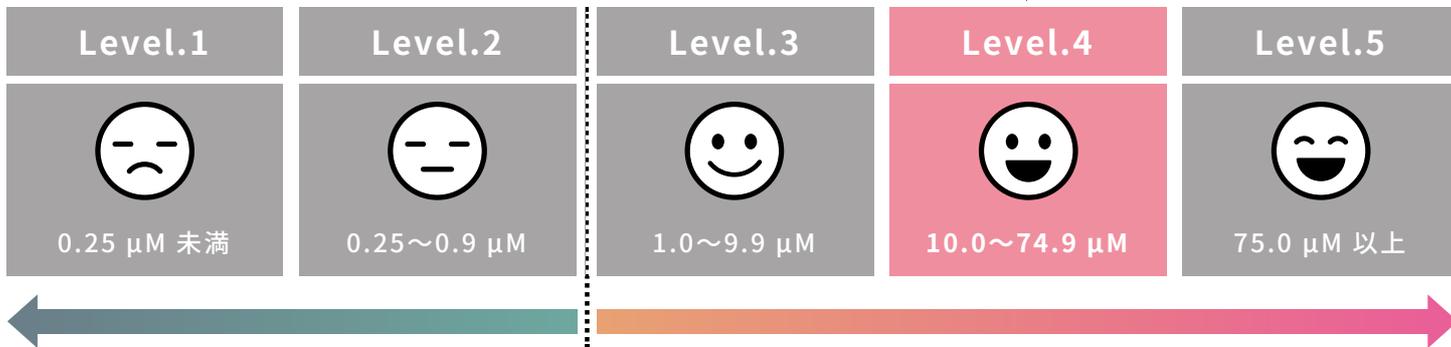
測定数値 74.9 μM



Level.4

すばらしいです！理想量のエクオールをつくれています。
この状態を維持するために、良い生活習慣を継続していきましょう。
下記の「生活習慣アドバイス」の「食事」「運動」「睡眠」をご確認いただき、取り入れられることを実践して、エクオール産生菌が活動しやすい状態を維持していきましょう。

あなた



本検査では、エクオールがつくれていない量を5段階で示し、Level.4以上が理想と考えています。

生活習慣改善のヒントは裏へ▶▶▶▶

生活習慣アドバイス

食生活

理想のエクオール量をキープするためには、「エクオールの材料がある」「腸内細菌が活動している」ことが大切です。そのために、2つのことを心がけましょう。

1. 大豆食品を毎日食べる

エクオールは腸内細菌が大豆イソフラボンを代謝することでつくられる物質です。大豆イソフラボンやエクオールは数日で体から出ていってしまいます。そのため、エクオールの材料になる大豆食品を毎日食べることが大切です。

2. 食物繊維を摂取する

腸内細菌が元気に活動するためには、そのエサとなる食物繊維を摂取することが大切です。



大豆食品



食物繊維が豊富な食品

運動

最近、運動をする習慣はありますか？

運動を「あまりしない」人より「週1~2回」以上する人の方が、「エクオールをつくられている」人の割合が高いというデータがあります（当社調べ）。

通勤時に少し長く歩く、家事の合間にストレッチや体操をするなど、無理なくあなたらしく続く運動を、週に1回30分から始めてみましょう。



睡眠

あなたは、日頃どれくらい睡眠をとっていますか？

毎日忙しい、ついつい夜更かししてしまう等、睡眠時間が少なくなっていないでしょうか？

睡眠時間が4時間未満の人よりも、8時間以上確保できている人の方が、「エクオールをつくられている」人の割合が高いというアンケート結果があります（当社調べ）。

睡眠の面からも、「早く寝る」「寝る前に湯船につかって安眠を促す」等、できることを実践してみてもいいかもしれません。



エクオールの産生量は生活習慣や腸内環境によって変わります。定期的な検査をお勧めします。

※本検査は病気の診断ではございませんので、気になることは医師にご相談ください。
※エクオール産生の割合と判定は当社のデータ（1,849名）及び独自基準に基づくものです。今後の研究により修正されることがありますので、予めご了承ください。
※ μM （マイクロモラー）とは、分子数から計算した濃度を表す単位です。数値が大きいほど、尿中から高濃度でエクオールが検出されたこととなります。
※「ソイチェック\SOYCHECK」は株式会社ヘルスケアシステムズの登録商標です。

もっと詳しい内容を知りたい方は
「カラダのものさし」へ
▶▶

