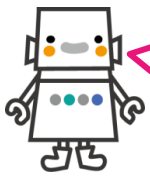
Vol.67　大豆イソフラボンのはたらき
～更年期の食事ケア～

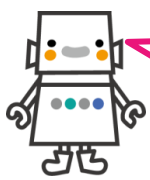
文責：保健指導



女性ホルモンの分泌が不安定になる**更年期には大豆イソフラボンが良い**と聞きました。
大豆イソフラボンとはどのようなものですか？



大豆イソフラボンとは、大豆に多く含まれるポリフェノールの1種です。女性ホルモン（エストロゲン）と似た化学構造のため、**植物性エストロゲン**とも呼ばれます。



どのような効果が期待できますか？



更年期にみられる**ほてり、発汗**などの症状、**イライラや気分の変化、不眠**などの改善が期待されています。

イソフラボン摂取ガイド

大豆イソフラボンの**1日摂取目安量の上限値は70～75㎎/日**です。
食品から**バランスよく摂取し、適量摂取**をこころがけましょう。

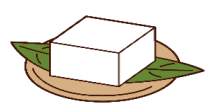
※枠内の赤字（mg）は、体内で利用されやすい形の「大豆イソフラボンアグリコン」の値です（一部推定量）また、得られる効果には個人差があり、多量摂取により健康状態が改善するわけではありません。



納豆 1パック
(45ｇ)
33.0 ｍｇ



煮大豆
(30ｇ)
23.8 ｍｇ



豆腐
(100ｇ)
23.0 ｍｇ



きな粉
大さじ1 (6g)
15.9 ｍｇ



みそ
大さじ1 (18g)
9.0 ｍｇ

コンビニでも手に入りやすい食品



豆乳
(200 ml)
49.6 ｍｇ



黒豆茶
(500 ml)
20.0 ｍｇ



おでん厚揚げ
1/2枚 (50 g)
19.6 ｍｇ



豆腐バー
1本 (70 g)
12.5 ｍｇ



大豆シリアル
バー1本 (30g)
11.3 ｍｇ

※通常の食事に加えサプリなどを利用する場合、上乗せ分を１日30㎎に抑えるよう推奨されています。

厚生労働省「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A」２０２６年７月１日に利用
内閣府食品安全委員会「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A」２０２６年７月１日に利用

色々な食材を組み合わせてバランスのよい食事を心がけましょう

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、
健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。

一般財団法人 明治安田健康開発財団
明治安田新宿健診センター