

三谷健康保険組合 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?

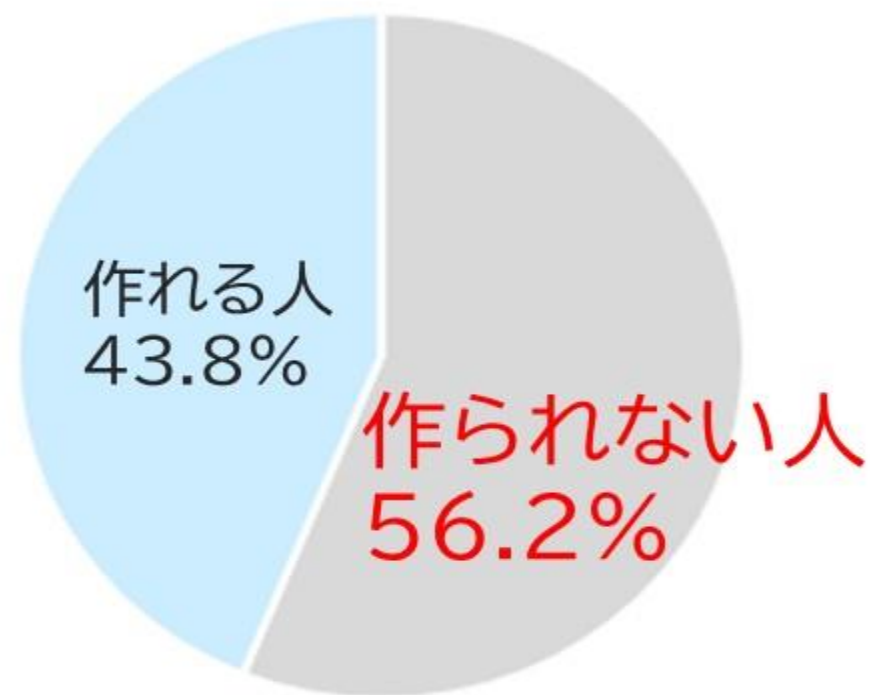
エクオールは、腸内のエクオール産生菌によって作り出され、体内で作用した後、1～2日で尿へ排出されるからです。

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ても、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。



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

「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%

<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： 被保険者・被扶養者（40代～50代の女性限定）
※年度中（4/1～翌3/31）に40歳になられる方は対象となります
※現在59歳でも年度中に60歳になられる方は対象外となります
- ・募集人数： 50名 ※応募多数の場合は「抽選」となります
- ・申込期間： 2026年 9月15日(火)～11月10日(火)
- ・申込方法： 当組合公式LINEのLINE画面下部の「エクオール検査
（ソイチェック）申込フォーム」または郵送・メール・
FAXで「エクオール検査申込書」をお送りください。

<注意事項>

採取キット提出期限は、12月31日(木)まで



株式会社ヘルスケアシステムズ
【住所】本社:愛知県名古屋市中区白鳥一丁目14番18号
東京支社:東京都港区新橋五丁目27番1号 パークプレイス5階

【検査に関する問合せ】はコチラ

