

知っておきたい最新情報

イソフラボンは補充すべきか？

植物性エストロゲンであるイソフラボンについては多くの質問をいただきます。たとえば、低温期に豆乳を毎日飲めばいいのか、イソフラボンをサプリメントで摂ったほうがいいのか、などです。そこで、イソフラボンの補充についてまとめてみました。

大豆食品の摂取と体外受精の治療成績との関係

ハーバード大学の関連病院のマサチューセッツ総合病院で体外受精に臨む315名の女性に治療開始の3ヶ月間の大豆食品の摂取量を調べ、その後の治療成績との関係を調べました。

その結果、大豆食品を食べる量が多い女性ほど体外受精や顕微授精の出産率が高くなることがわかりました。

ただし、一定の量を超えるとそれ以上治療成績が高くなることもわかりました。

日本人の場合はどうなのかを調べるために、厚生労働省の国民健康栄養調査による日本人女性の平均イソフラボン摂取量を参考にしてみると、研究の被験者のアメリカ人女性の最も摂取量が多いグループに相当する量でした。

このことから、日本人にとっては、大豆食品は「普通に」普段の食事でも食べていればそれで十分であり、大豆食品だけを増やす必要はないということが言えると思います。

イソフラボン補充と不妊治療や体外受精の治療成績の関係

イソフラボンのサプリメントと不妊治療の治療成績との関係を調べた研究報告があります。

クロミフェン(排卵誘発剤)でタイミング指導を受けている原因不明不妊女性147名を対象にした試験で、クロミフェンにイソフラボンを併用した場合と併用しなかった場合の妊娠率を比較しています。

1日120mgのイソフラボンを摂取したグループとしなかったグループの妊娠率は36.7%と13.6%だったというもの。

もう1つは体外受精を受けている213名の女性に黄体補充時期に1日1500mgのイソフラボンのサプリメントかプラセボ(偽薬)を飲んでもらったところ妊娠率は30.3%と16.2%で、イソフラボンを飲んだグループのほうが約2倍の妊娠率だったというものです。

いずれの試験でもイソフラボンのサプリメントを服用したほうが治療成績が高かったというのですが、結果の解釈には注意が必要です。

それは、いずれも治療の補助として明確な使用目的があったというものです。1つはクロミフェンという排卵誘発剤と併用し、クロミフェンの抗エストロゲン作用による副作用を回避しようというものです。

もう1つは、体外受精の胚移植後の黄体補充のサポートとして使われています。そして、1日の摂取量が120mgと1500mgと大量です。

要するに、イソフラボンのサプリメントはドクターが必要と認めた場合にそれ相応の量で使うことで効果が得られるかもしれないと解釈すべきです。自己判断で、かつ、安全とされている量で使うことの有効性は不明です。

食品安全委員会の見解

日本ではこれまで内閣府の食品安全委員会が厚生労働省の要請を受けて、大豆イソフラボンの安全な摂取量を示しています。イソフラボンのサプリメントを使うことで月経周期が乱れるなどの健康被害が起こったとする報告がなされていたからです。

そして、その基準は以下の通りでした。

- ・大豆イソフラボンの1日の摂取目安量の上限値:70~75mg/日
- ・イソフラボンサプリメントによる摂取量上限値:30mg/日

この上限値をどのように受け止めればいいのか?実際に100gの大豆食品に含まれているイソフラボンの平均含有量は以下の通りです。

豆腐一丁	60~80mg
納豆1パック	30~35mg
油揚げ1枚	8~16mg
豆乳200ml	52mg

普段の食事だけで1日の上限値に達しそうな方も少なくないと思います。

要するに、大豆食品として普通に摂取する範囲にとどめておくべきで、通常はイソフラボン(植物性エストロゲン)を食事以外にサプリメントや健康食品で補充する必要はないということになります。

大豆食品で食べることのメリットは計り知れない

そもそも、イソフラボンは、多種多様な大豆食品を食べることで摂取するものです。大豆食品にはイソフラボンだけでなく、植物性たんぱく質やカルシウムをはじめとしてさまざまな成分と渾然一体となった状態で存在するわけです。

食事には「塊」を摂ることの相乗作用がついてきます。

ところが、イソフラボンだけを濃縮してたくさん摂ることで、食品では得られなかった「効果」を得ることができることもありますが、食品では起こり得なかった「マイナスのこと」も起こり得るようです。

大豆イソフラボンは食品に存在する形態そのままでも吸収されるわけではありません。腸内細菌によって分解され、「アグリコン型」になって体内に吸収されるとされています。

このような成分は少なくありません。そのまま体内に吸収されないのは、おそらく、調節機能が働くからでしょう。

人間の精密な働きは驚異的です。私たちに備わった力を信じたいと思います。そもそも、イソフラボンは5大栄養素のような必須栄養素ではなく、不足すれば代謝障害が起こるわけではありません。

特定の成分だけをたくさん摂取するのではなく、バランスよく食べることに尽きると思います。