

主婦の友社『だって更年期だもーん』に イソラコンが掲載されました！

2009年12月に発売の書籍『だって更年期だもーん』（主婦の友社）に、イソラコンが掲載されました！

本書は、まんがとイラストで構成され、読みやすいし、わかりやすい、医師のアドバイスもしっかりわかる、今までにない更年期のお助け本です。

詳しくは、P127をご覧ください☆

更年期女性向けサプリメント紹介

イソラコン
特許製法の麹菌発酵により生まれたアグリコン型イソフラボンにビタミンC、ビタミンE、ドロマイド（カルシウム、マグネシウム）などをバランスよく加えた主に女性向けのサプリメント。
ニチモウバイオティクス株式会社
URL <http://www.isolacom.jp/>
☎ 0120-840-359

命の母 A
当帰、芍薬、半夏など漢方薬13種のほか、タウリン、ビタミンE、葉酸など11種のビタミンを含む女性保健薬。血行を促進させ、冷えを防ぐなどの効果が発揮します。
小林製薬株式会社
URL <http://www.kobayashi.co.jp/>
☎ 06-6203-3625

ルビーナ
江戸時代に日本で生まれた漢方処方「連珠飲」に由来した漢方製剤。「連珠飲」は血液の循環を改善、水分のかたまりや神経の働きを整えることで、更年期諸症状を改善します。
武田薬品工業株式会社
URL <http://rubina.jp/>
☎ 0120-567-087

イソフラボンとは？
イソフラボンは大豆、レッドクローバー、クズなどに含まれるフラボノイドの一種で、エストロゲン様の作用が期待できるサプリメントの代表格です。欧米では、豆腐やしょうゆを健康食として扱い、その摂取量をくらべた更年期障害の研究があるほどで、実は、しっかりと和食を心がけていれば、十分なイソフラボンが摂取できています。

イソフラボンは足りていますか？
イソフラボンは大豆、レッドクローバー、クズなどに含まれるフラボノイドの一種で、エストロゲン様の作用が期待できるサプリメントの代表格です。欧米では、豆腐やしょうゆを健康食として扱い、その摂取量をくらべた更年期障害の研究があるほどで、実は、しっかりと和食を心がけていれば、十分なイソフラボンが摂取できています。

国民栄養調査によると、日本人のイソフラボン摂取量の中央値は18mg/日、95%タイル値は70mg/日であり、食品安全委員会は食品に加える上乗せ量は30mg/日までと設定しています。国民生活センターによる調査では、大豆イソフラボンを含むサプリメントに表示量より少ない含有量のものがあったり、30mgを超えているものもあり、注意が必要と提起しています。イソフラボン含有量の多い食品としては、きな粉、豆腐、納豆など。食事からじょうずに摂取しつつ、サプリメントで補うという賢い使い方をしていきましょう。

なんだ、そうだったの？ この不調

だって更年期 なんだもーん

監修 / 横浜市立大学産婦人科 更年期外来 よしかた産婦人科 副院長 善方裕美

ほしばあやこ & 松島むう

主婦の友社

『だって更年期なんだもーん』（主婦の友社）
2009年12月発売

出版社：主婦の友社
著者：ほしばあやこ 松島むう
定価：1,200円