

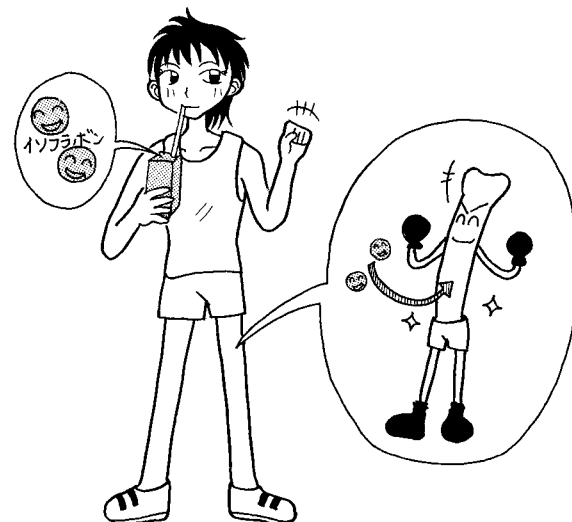
豆乳の摂取が女子長距離ランナーの骨塩量 および女性ホルモンに及ぼす効果

研究代表者 順天堂大学 鯉川なつえ

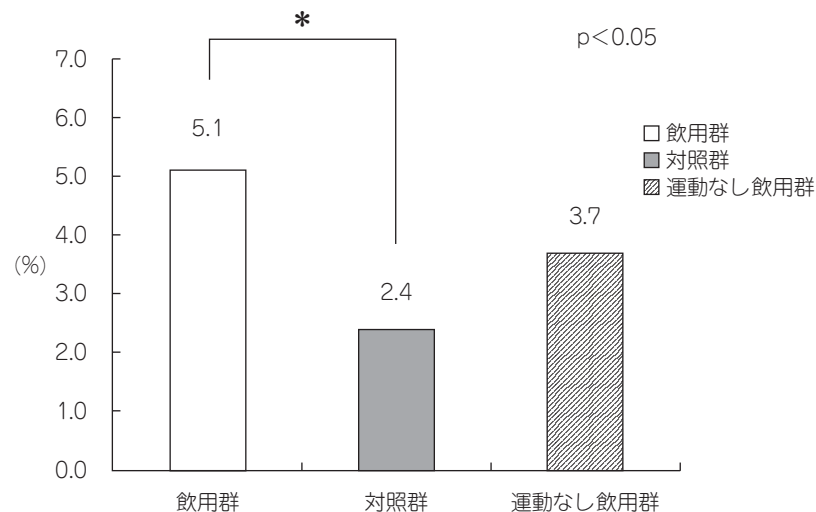
女子長距離ランナーは、日常的に行われるハードなトレーニングにより女性ホルモンのバランスを崩し無月経や月経不順を招きやすく、骨塩量（骨密度）が低下し、疲労骨折の発症頻度が高くなります。なぜなら、エストロゲン（女性ホルモン）は骨量の維持に重要な働きをしているからです。

さて、大豆に含まれるイソフラボンはエストロゲンに似た構造をもっているため、エストロゲン作用も期待されます。もし、エストロゲン作用があるなら骨の代謝を抑え、骨からのカルシウムの溶出を抑える働きがあるでしょう。

この研究では、大豆イソフラボンを豊富に含む豆乳を8名の大学女子長距離ランナーに与え、骨塩量や女性ホルモン、骨代謝の変化を観察しました。その結果、豆乳を毎日600ml、8週間摂取した選手は豆乳を飲まない選手（6名）よりも骨塩量の増加が大きかったこと、エストロゲンが増加した者の割合が多かったこと、月経が再来した者2名いたことが観察されました。これらのことから著者らは、女子長距離ランナーの豆乳摂取は、骨塩量の改善や月経異常などの改善に期待がもてるのではないかと示唆しています。



女子長距離ランナーの豆乳摂取は、骨塩量や月経異常の改善に効果がありそうだ



研究前後の骨塩量の増加量