

エクオールサプリおすすめ度の根拠

当コラムでは、「どのエクオールサプリがおすすめなのか」を可視化するために、「おすすめ度」を点数化しています。

- ① エクオールの配合量
- ② サポート成分の有無・配合量
- ③ 国産であるか
- ④ 製造工場は安全か
- ⑤ 危険な添加物は配合されていないか
- ⑥ 価格

上記6つのポイントに着目し、おすすめ度を算出しております。

① エクオールの配合量に関して

エクオールの配合量は、研究によって効果が実証されている「10mg」を 5.0 点とし、以下のよう

に点数化しています。

点数	エクオール配合量
5.0 点	10mg
4.0 点	8mg 以上 10mg 未満
3.0 点	6mg 以上 7mg 未満
2.0 点	4mg 以上 6mg 未満
1.0 点	4mg 未満

プレエクオールの配合量は、食品安全委員会が定める1日の上限量「30mg」を理想とし、以下のよう

に点数化しています。

点数	プレエクオール配合量
5.0 点	25mg以上 30mg以下
4.0 点	20mg以上 25mg未満
3.0 点	15mg以上 20mg未満および 30mgを超える
2.0 点	10mg 以上 15mg未満
1.0 点	10mg未満

② サポート成分の有無・配合量に関して

点数	サポート成分の有無・配合量
5.0 点	エクオールを高める成分を配合＋配合量十分
4.0 点	エクオールを高める成分を配合＋配合量少ない
3.0 点	その他のサポート成分を配合＋配合量十分
2.0 点	その他のサポート成分を配合＋配合量少ない
1.0 点	サポート成分は配合されていない

③ 国産であるか

点数	内容
5.0 点	国産である
3.0 点	国産でない

④ 製造工場は安全か

点数	診察件数
5.0 点	GMP認定・FSSC22000 認証等を取得している
3.0 点	認定等は取得していない

⑤ 添加物の有無

点数	診察件数
5.0 点	不要な添加物は配合されていない
3.0 点	不要な添加物が配合されている
1.0 点	危険な添加物が配合されている

⑥ 価格

点数	エクオール 1 カ月分の価格
5.0 点	2,000 円未満
4.0 点	2,000 円以上 4,000 円未満
3.0 点	4,000 円以上 6,000 円未満
2.0 点	6,000 円以上 8,000 円未満
1.0 点	8,000 円以上

点数	プレエクオール 1 カ月分の価格
5.0 点	1,000 円未満
4.0 点	1,000 円以上 3,000 円未満
3.0 点	3,000 円以上 5,000 円未満
2.0 点	5,000 円以上 7,000 円未満
1.0 点	7,000 円以上