

「女性にこそ『マカ』を知って、“アクティブ”になってほしい。」

トーク  
\*健康と美\*  
対談

# 「MACAXS®」で更年期や、女性特有の悩みの改善を実感

プロフィギュアスケーター  
MACAXS® 広報大使

八木沼 純子氏

帝塚山学院大学人間科学部教授  
帝塚山学院大学大学院人間科学研究科教授

小川 博氏

TOWA CORPORATION株式会社  
MACAXS® 研究員

井藤 美咲氏



プロフィギュアスケーター・MACAXS® 広報大使  
**八木沼 純子氏**  
5歳からスケートを始め1988年に世界J選手権2位、カルガリー五輪出場。93年冬季ユニバーシアード優勝、アジア杯優勝。94年NHK杯3位。95年プロに転向し、現在はプリンスホテルに所属。プリンスアイスワールド等でプロとして活動する傍ら、スポーツキャスター、コメンテーターとしても活躍中。

昨今の健康・美容志向の高まりを背景に、消費者の多くは健康機能を付加した商品に魅力を感じているようです。こうしたトレンドは健康や美容と繋がり深い食品において、もはや主流となってきました。そこで本紙は、今話題を呼んでいる「マカ」に着目しました。旧来、マカといえば男性イメージの強いものですが、近年は女性ホルモンへの有用性が検証されたことで、各方面から再び注目を集めています。今回取り上げたのは、高品質マカエキスパウダー「MACAXS®」。現在、健康飲料、カレー、ガムのほか、チョコレートなどの栄養補給バー、酒・リキュールまで、幅広く配合、利用されています。本紙では、より多くの女性にマカを知っていただくため、マカについての「健康と美」トーク対談を企画しました。女性特有の悩みや健康に関する熱いトークをお届けいたします。



TOWA CORPORATION株式会社  
MACAXS® 研究員  
**井藤 美咲氏** (いとう みさき)  
【学歴】近畿大学農学部食品栄養学科卒業。  
【職歴】近畿大学医学部実験補助を経て、TOWA CORPORATION株式会社に入社。「MACAXS®」をはじめ、数多くのペルー産ハーブの機能性・有効性をより多くの方に広めるため、日々研究に励む。

「薬と違って神経質にならない」

**八木沼** 私の場合は、1日3粒を飲み続けて、3ヶ月経ったころだと思います。「MACAXS®」はあくまで食品なので、薬とは違って、何時に何粒を飲まなければならないという制約がありません。だから好きな時間に飲むことができます。

**小川** マカは、南米ペルー原産で、気候の厳しいアンデス高地に生息するアブラナ科の根菜。古来より民間伝承薬として、女性の不妊改善や月経サイクルの正常化などにも用いられてきたようです。日本では1990年代の後半に広まり始め、私自身TOWA CORPORATIONと共同研究を始めました。

**井藤** 当社では、1996年から大学、医療機関と共同で研究しています。私も研究に参加した当初は、マカを男性用と考えていました。ところが研究を進めるうちに、マカが女性に対する有用性があることがわかりました。主に、女性ホルモンのバランス調整、アンチエイジング、美容効果の3つです。科学的に信頼できるデータを得たことで、男性だけでなく女性にも勧めたいと思い始めました。

**八木沼** 昨春の「日経ヒジネス」の対談がきっかけです。それまでマカと言えば男性用のイメージでしたが、実は女性の健康と美容に対して非常に良い効果があることがわかりました。その時に「MACAXS®」の存在も知りました。何となく「MACAXS®」は食品なので、安心感が大きかったですね。もっとも、何でも試してみたい性質なので非常に興味を持って、すぐに飲み始めました。

**小川** マカは、南米ペルー原産で、気候の厳しいアンデス高地に生息するアブラナ科の根菜。古来より民間伝承薬として、女性の不妊改善や月経サイクルの正常化などにも用いられてきたようです。日本では1990年代の後半に広まり始め、私自身TOWA CORPORATIONと共同研究を始めました。

**井藤** そのほかにも実際に「MACAXS®」を飲用されている女性の方々の声も伺っています。例えば、「子宮に恵まれた声をした」とか、「生理痛の軽減や身体の冷えもなくなった」とか、多くのお客様に効果を実感していただいています。

## 「臨床試験で更年期症状に効果」



帝塚山学院大学人間科学部教授  
帝塚山学院大学大学院人間科学研究科教授  
**小川 博氏** (おがわ ひろし)  
【学歴】昭和48年3月31日 岐阜薬科大学薬学卒業  
昭和53年3月31日 京都大学大学院薬学博士課程修了  
昭和54年5月30日 京都大学薬学博士 (薬博177号)  
昭和56年8月1日 米国留学 (Department of Biochemistry, School of Medicine)  
昭和61年4月1日 近畿大学医学部衛生学教室講師  
平成19年4月1日 帝塚山学院大学人間科学部教授、食物栄養学科主任  
平成22年4月1日 帝塚山学院大学大学院人間科学研究科教授

「MACAXS®」は、食品としての有用性に期待ができていますが、効果的な摂取の組み合わせなどはありますか？

**小川** 有用性に関しては、やはり第一に、食品なので安全性が挙げられると思います。加えて、しっかりとした機能性も研究結果から担保されています。この部分が「MACAXS®」ならではの強みといえるでしょう。また、摂取する際の形態を予想できるかもしれません。一般的に消化・吸収しやすく、個人差があまりありません。「MACAXS®」は、飲みやすいという点も、多くのお客様に受け入れられています。

**井藤** マカには、複数の有効成分が含まれています。「MACAXS®」の特長は、一つの成分に偏ることなく、バランスよく保持されていることです。そして、基礎試験からヒト臨床試験に至るまでその効果と安全性を検証しています。当社では、健康食品として「食品で安心して飲むことができる」という基本理念に基づいて研究・開発を行っています。

**八木沼** 身体の変化を実感しているためか、同世代の友人たちは、身体の内面を苦みやカセがないので、見つけ直している人が多いと聞きます。30代、40代と進めると、社会人としても重要な時期だと思います。体調を崩さず入る人が多いので、万が一最近20代女性の間に女性ホルモンの低下が始まっていると聞いたのですが、

**小川** 確かに、ホルモンバランスが乱れている若い女性は増えているようです。摂食障害やめまい、吐き気のほか、肌荒れや生理痛などが主な症状です。お

**井藤** 当社としても、より多くの女性に「MACAXS®」の存在を知っていただくために、当社で行ったアンケート結果では、女性ホルモンのバランスを整えることが、美容や健康に効果的だと感じられています。日々の生活リズムを整えるために「MACAXS®」を使用したいという声も聞かれます。

**八木沼** 男性だけでなく女性にも効果があることを伝えていきたいですね。女性ホルモンの減少が、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。女性ホルモンの減少は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。女性ホルモンの減少は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。

**小川** 一般的な、40代前後の女性には、更年期症状が現れやすくなります。更年期症状は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。女性ホルモンの減少は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。

**井藤** 更年期症状は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。女性ホルモンの減少は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。女性ホルモンの減少は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。

健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。

**例えばこんな食品・メニューにも！**

- 健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。
- 健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。

**「ペルー産ハーブ機能性食品」MACAXS®の活用**

健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。

**「ペルー産ハーブ機能性食品」MACAXS®の活用**

健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。

**「ペルー産ハーブ機能性食品」MACAXS®の活用**

健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。

**「ペルー産ハーブ機能性食品」MACAXS®の活用**

健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。

**「ペルー産ハーブ機能性食品」MACAXS®の活用**

健康志向が高まる中、MACAXS®は、マルチ用途の「ペルー産ハーブ機能性食品」です。科学的に実証された「MACAXS®」の「機能性食品」としての有用性を、大手食品メーカーにも高く評価され、ますます食品への応用が広がっています。

**「女性特有の悩み①」「女性ホルモンバランスと更年期症状」**

更年期以降になると卵巣機能の衰えからエストロゲン（E2）の分泌が急激に低下し、ホルモンのバランスが乱れ、肌荒れや冷え性、骨密度の低下、体重増加などが起こります。更年期症状は、肌荒れや冷え性などの原因になっていることが多いです。

**図1 年齢によるエストロゲンの分泌量の変化**

**図2 30代～60代女性のMACAXS®摂取による効果**

更年期自覚症状の改善。症状が減少。10項目の平均スコアは「悪い」から「良い」へと改善された。

**図3 MACAXS®摂取ヒト臨床試験（二重盲検）における更年期症状の予防・改善**

閉経後女性のエストロゲン濃度の影響。閉経後女性のプロゲステロン濃度の影響。両方とも、摂取群（MACAXS®）で有意な改善が認められた。

**図4 MACAXS®摂取した女性の改善された症状のアンケート結果**

改善された症状	保湿
肌のハリ	女性ホルモン
シミ	肌の質
しわ	ドライアイ
化粧のノリ	ドライマウス
肌荒れ	便秘
生理痛	腹部膨満感
月経周期	

**図5 ヒト臨床試験における更年期症状以外に改善された症状についての自由回答アンケート**

改善された 62%  
無回答 21%  
特になし 17%