

今月のテーマは  
**更年期**について



日本人女性の閉経の平均は50歳ごろと言われており、閉経時期を挟んだ前後10年程の時期を更年期と呼びます。

人により程度に差が生じますが、皮膚の衰え、月経異常、自律神経異常症（顔のほてりやめまいなど）、心血管疾患（高血圧や動脈硬化など）や骨粗鬆症など心身に様々な不調が生じます。

食品選びから対策を始めてみませんか？



# 更年期の不調の原因は？

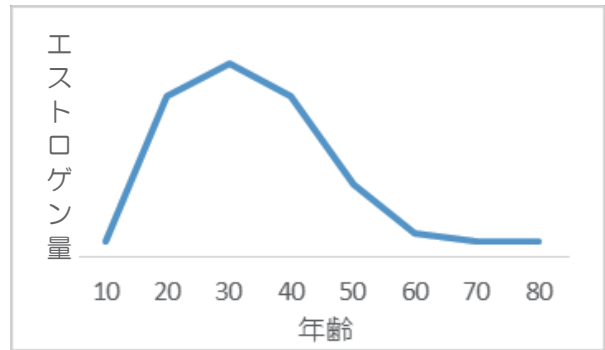


女性ホルモンは10歳ごろから急激に分泌量が増加し、30代ごろからだんだんと分泌量が下がり40-50代で一気に減少し、閉経します。

閉経前後の5年間は女性ホルモンが減ったり、自律神経のバランスが乱れたりすることで様々なところに影響がでてきます。

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンがありますが、更年期症状は主にエストロゲンの減少により生じます。

人により程度が異なりますが、女性には必ず訪れる体の変化になるので正しい知識を持って対応しましょう。



女性ホルモンの年齢による推移のイメージ図

## 更年期症状

### 自律神経症状

ホットフラッシュ  
発汗など

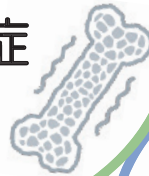


### 心血管系疾患

高血圧・動脈硬化  
・脳卒中など



### 骨粗鬆症



### 皮膚の衰え 月経異常



### 精神神経症状

記憶力低下  
不眠など



### 泌尿生殖器の 委縮症状

尿失禁  
老人性膣炎など

# おすすめ栄養素

更年期の食事対策は栄養バランスの整った組み合わせで摂取する事が効果的です。

## イソフラボン

女性ホルモンによく似た形の成分で、大豆製品に多く含まれており、ホットフラッシュや骨粗鬆症に有効であると言われています。

【多く含まれる食品】 大豆製品（豆乳・納豆・豆腐・おからなど）



## カルシウム

骨や歯となる栄養素。更年期になると骨密度がおち、骨粗鬆症になりやすいため積極的に取りましょう。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるため、一緒に摂るようにしましょう。

【多く含まれる食品】 乳製品・シシャモ・厚揚げ・小松菜など



## ビタミン類

ビタミンB群：食べ物をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

【多く含まれる食品】 B1：豚ひれ肉・うなぎ・玄米など

B2：豚レバー・納豆など

ビタミンC：コラーゲンの生成、ストレスに対抗するホルモンの生成を助けます。

【多く含まれる食品】 ジャガイモ・赤ピーマン・レモンなど

ビタミンD：カルシウムの吸収を助けます。

【多く含まれる食品】 きのこと類・いくら・サンマなど

ビタミンE：抗酸化作用があり、LDL-コレステロールを減少させる働きがあるとされています。

【多く含まれる食品】アーモンド・かぼちゃ・赤ピーマンなど



## DHA・EPA

中性脂肪を減らす効果や、心筋梗塞や狭心症などの心血管疾患の予防になるとされています。

【含まれる食品】 サンマ・いわし・ぶり・鮭・赤身マグロなど





# 更年期に嬉しいレシピ



## 鮭のアーモンド焼き

1人分  
268kcal



<材料 2人分>

生鮭 2切れ  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 小麦粉 小さじ1  
 水 小さじ1  
 スライスアーモンド 15g  
 サラダ油 適量  
 ブロッコリー 4房  
 塩 小さじ1

《ソース》  
 玉ねぎ(中) 1/4個  
 米味噌 小さじ2強  
 みりん 小さじ1  
 マヨネーズ 大さじ1

《作り方》

- ①鮭は塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉を水で溶かし、鮭の片面に塗り、スライスアーモンドをのせる。
- ③トースターの天板にサラダ油をひき、5～6分ほど焼く。
- ④玉ねぎをみじん切りにし、ソースの材料と混ぜ合わせる。
- ⑤ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、鍋に500mlのお湯と塩を入れ沸騰したら、ブロッコリーを入れ2分茹で、茹で上がったらずルに上げ、冷ます。
- ⑥焼きあがった鮭にソースをかけ、ブロッコリーを盛りつけ完成。

鮭にはビタミンD、  
 アーモンドにはビタミンE  
 が多く含まれます。  
 骨の健康や抗酸化作用  
 にオススメの1品です。



## ツナとアボカドの洋風お茶漬け

<材料 1人分>

アボカド 1/2個  
 ご飯 小盛り1杯分  
 水 コップ1杯(150ml程度)  
 コンソメ 小さじ1  
 ツナ缶<水煮> 1/2缶  
 きざみのり ひとつまみ  
 こしょう 一振り

1人分  
333kcal

《作り方》

- ①アボカドの皮を剥き、1cm角に切る。
- ②茶碗にご飯をよそい、更に茶碗の中にコンソメ・水を注ぎ電子レンジで500Wで2分半温める。
- ③ご飯の上にツナ・アボカド・きざみのりをのせる。
- ④こしょうをふりかけて出来上がり。

ご飯以外で  
131Kcal

よく混ぜてから  
お食べ下さい

ツナにはEPA・DHAが多く含まれているため、中性脂肪を減らすのにお勧めです。  
 また、水煮缶を使うことで、カロリーを抑えられます。  
 アボカドに含まれるビタミンEは、悪玉コレステロールの上昇を抑えるだけでなく  
 お肌の老化予防などにも役立ちます。