



健康メモ

平成29年6月

手作りの美味しさを作り続けて54年

後立給食株式会社

女性の健康を考える

女性の体の変化に大きく関わっているのが、女性ホルモン（エストロゲン）です。エストロゲンは思春期と共に作られ、20-30代でピークに達します。40-50代になり、女性ホルモンの分泌量が急激に低下をし始めると更年期障害や様々な変化が起きてきます。

若い時から、生活習慣・運動・食事に気をつけ、健康行動を身につけましょう。

エストロゲンを減らす因子

夜更かし、水分不足、冷え、喫煙

エストロゲンを増やす因子

恋愛、有酸素運動、睡眠、大豆食品

夏でも身体を温めましょう！
毎日暖かいお風呂につかり、
リラックスするようにしましょう。



寝る直前まで、スマホの画面な
ど見ないようにしましょう。
良い睡眠を！



友人と話をしたり、感動する映画
や小説を見たり、絵を見たり、
わくわく・ドキドキする日常を過
ごしましょう。



忙しい毎日を送っていると、食生活が乱れがちになります。閉経後、ホルモンバランスが乱れると、**アルツハイマー・骨粗しょう症・高脂血症**などの危険因子が高まるため、食事の内容に気をつけましょう。

ポイント

最も重要なことはバランス良く
多品目を食べることに



主要食品 1日あたりの摂取目安

動物性食品 (g)		植物性食品 (g)	
魚	60-100	豆腐	1/3丁
肉	60-100	野菜	350
卵	1個	キノコ	15-20
牛乳	200	海藻	15-20

おすすめ

多品目取れるおすすめ料理



◆簡単オーブン焼き◆

魚、鶏肉、野菜（ズッキーニ、
パプリカ、ミニトマトなど）

芋類などの好きな食材を鉄板にのせ、
オリーブオイルを回しかけ、塩、
胡椒で調味し、オーブンで
焼くだけ！



健康行動を身につけ、張りのある生活をしましょう！