

女性の健康づくり / 人生の転換期を美しく ～更年期～

女性ホルモンの分泌が徐々に低下する40歳代以降、気をつけることは…

肥満



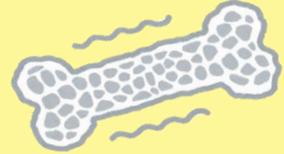
体脂肪が増加しやすい

生活習慣病



高血圧・脂質異常症などにより動脈硬化がおりやすい

骨粗しょう症



骨量が減少する

更年期における食事のポイント

1 1日3食、規則正しく、適量で**バランスのよい食事**をとる

副菜 野菜・きのこ・いも・海藻料理

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。野菜の目標量は1日350g以上です。

主食 ごはん・パン・めん

炭水化物の供給源。エネルギーのもとになります。



主菜 肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質と脂質の供給源。

汁物

不足しがちな栄養素や水分を補い食卓に彩りや楽しさを添えます。

+ 1日に1回 牛乳・乳製品・果物

2 砂糖・食塩・油脂類のとりすぎに気をつける



見えない油や砂糖にも注意!

3 カルシウム・ビタミンDを多く含む食品を意識してとる

カルシウム
ビタミンD



4 食物繊維を多く含む食品を毎食とる



～更年期は心も体も変化していく節目の時期～

- ▶ よい食習慣を身につける
- ▶ よい生活習慣（適度な運動・十分な休養）を心がける
- ▶ 定期的に健診を受ける