



## 更年期を上手にのりきる食事

更年期を迎えるにあたって、不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。症状の出方に個人差はありますが、誰もが経験する更年期。規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、ストレス解消法を見つけ、更年期症状を上手にのりきりましょう！

### ◆更年期症状とは…

更年期とは、閉経を挟んだ前後約10年間のことを指します。閉経の年齢には個人差がありますが、一般的には45～55歳が更年期といわれる期間になります。このころになると、卵巣の機能が衰え、女性ホルモン（エストロゲン）の量が急激に減少します。これに伴って生じる、ほてり、発汗、イライラ、不安感や疲労感などの心身症状、骨粗しょう症などを「更年期症状」と呼びます。症状は多岐にわたり、症状の出方、強さ、期間などはかなりの個人差があります。

### ◆更年期にとりたい栄養素、食事と生活のポイント

**大豆イソフラボン**  
女性ホルモン（エストロゲン）と似た作用があり、骨粗しょう症の予防やめまい、のぼせやほてりなどの改善に有効。  
【多く含む食品】豆腐や納豆などの大豆加工食品

**ビタミンC**  
ストレスから体を守るホルモンの材料となり、イライラを緩和。  
【多く含む食品】レモン、柿、キウイフルーツ、いちご、パプリカ、小松菜、ブロッコリーなど

**ビタミンE**  
血行の改善、ホルモン分泌調整作用があり、ホルモンバランスの乱れによって起きる症状を軽減。  
【多く含む食品】ウナギ、たらこ、かぼちゃ、ほうれん草、マーガリン、アーモンド、胚芽精米など

**カルシウム**  
骨や歯の形成に必要な栄養素で、骨粗しょう症を予防。  
【多く含む食品】牛乳、乳製品、桜えび、いわし、煮干し、大豆、豆腐、小松菜、春菊、ひじき、切干大根、など

**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を助ける。  
【多く含む食品】いわし、しらす干し、かわはぎ、すじこ、いくら、きくらげ、干しいたけ、あんこう肝など

#### <食事のポイント>

食事は、**主食（ご飯、パン、麺）**、**主菜（魚、肉、卵、大豆製品）**、**副菜（野菜、きのこ類、芋類、海藻類）**をそろえ、栄養バランスを整えましょう。また、脂質や炭水化物をとり過ぎると、コレステロール値や体重が増加しやすくなりますので、控えめにしましょう。



#### <簡単メニュー例>

- 主菜**・卵納豆かけごはん
- 主食**（ご飯に胚芽精米使用）
- 副菜**・具だくさんみそ汁（大根、人参、玉ねぎ、小松菜、油揚げなど）、
- その他**・キウイヨーグルト

#### <生活のポイント>

★規則正しい生活リズムを心がけ、睡眠は十分にとりましょう！

★からだを動かしましょう！

更年期症状の緩和やストレス解消には軽い運動（ウォーキング、ストレッチなど）がお勧めです。掃除などの家事や散歩でも運動になります。



**主菜** 大豆イソフラボン たんぱく質

**主食** ビタミンE ビタミンB<sub>1</sub>

**副菜** ミネラル ビタミン

**その他** カルシウム ビタミンC

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



### ◆簡単レシピ◆ 野菜と卵の豆乳スープ

- 【材料】キャベツ 2枚  
（2人分） しいたけ 1/3房  
卵 1個  
しょうゆ 小さじ1  
豆乳 350～400ml  
コンソメ 小さじ2弱  
コショウ 少々  
塩 少々



調理時間 約15分

#### 【作り方】

- ① <A>は合わせておく。
- ② 鍋で野菜を炒め、①を入れてしょうゆを加える。
- ③ 沸騰直前にとき卵を入れ、卵がフワっとしたら火を止めて出来上がり。

エネルギー：155kcal  
たんぱく質：11.9g  
塩分：1.7g

