

なるほど！更年期障害 更年期とは、概ね40～50歳代を示し、この時期に現れる不快な症状を「更年期障害」といいます。近年、女性だけでなく男性にもあることが明らかになってきました。心身ともに悩める更年期、上手に過ごしましょう。

女性編



女性ホルモンの減少で、高血圧、脂質異常症、骨粗鬆症など様々な病気のリスクが高まる。更年期障害と共通する症状も多く、「更年期だから不調は仕方がない」と放っておくと危険です。

症状

※個人差が大きく、俗に不定愁訴といわれる症状のほせと発汗（上半身が暑くなり発汗する）手足の冷え、頭痛、肩こり、腰痛、疲れやすい、イライラ、クヨクヨ、気分がしずむなど

男性編



女性の閉経のような変化はないが、男性ホルモンは年齢とともにゆるやかに低下する。ホルモン減少に加え、仕事・家庭内の環境要因やまじめで几帳面、神経質といった性格が関係します。

症状

精力の減退
不安、不眠、あせり、気力の低下、全身倦怠感など



予防・対策編

更年期を乗り切るために

★運動は脂肪を減らし、更年期特有の不快な症状の改善や、男性ホルモンを活性化させる効果あり。

運動不足解消のため、通勤や社内で「歩く」こと。普段から正しい姿勢を心がけ、猫背になったり、下腹がでてないかチェックを。



★「ストレスをためない」こと。自分なりのストレス解消を。

★生活習慣病を防ぐ食生活を心がけて。

日ごろから、食事内容・量を考え、エネルギーや塩分の摂り過ぎに注意を。

★最良の休養は「よく眠る」こと。

★温泉を利用したり、アロマ（香り）で心身をリラックスさせる。



症状が強いかたは、早めの病院受診や相談をおすすめします。

働く人の



コンビニお弁当の選び方！

コンビニお弁当の特徴とは？

良い点

① エネルギー量が表示されている

表示例→ (1食当たり)エネルギー400kcal
たんぱく質15g、脂質7g、ナトリウム800mg



② 栄養バランスを考えて、メニューを選ぶことができる

③ 24時間営業しているので、利用しやすい

悪い点

- ① ご飯の量や揚げ物、塩分が多い
- ② 野菜・海藻・きのこ類が少ない
- ③ 高エネルギー

夜遅くなってしまったとき、食事はどうしてますか？疲れて食事を作る気力がない…！そんなとき、外食や中食を利用する人も増えています。今回は、『コンビニお弁当の選び方』について、一緒に考えてみましょう。

中食(なかしょく)とは、家庭外で調理された食品を購入して持ち帰り、家庭の食卓で食べる食事形態のこと。

選ぶときのワンポイントアドバイス！

➔ **個別のおかずが見えるお弁当を選ぶ！**

丼物、パスタなどの単品メニューは、見た目より高エネルギーです。おかずの量が分かりやすい“幕の内弁当”などオススメです。慣れてきたら、自分に合ったお惣菜を選んでみましょう。

➔ **脂っこいお弁当は控えましょう！**

揚げ物や肉類中心のおかずは避けて、できるだけ野菜たっぷりのお弁当を選ぶ習慣を。

➔ **1食のエネルギー量の目安**

男性：600～800kcal
女性：500～700kcal

食事バランスガイド参照
※活動量：低い(1日中座っていることがほとんど)



JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

具体的なメニューは、裏面に掲載してあります。▶

バランス献立例

～初級編～ バランスの良いお弁当を選ぶ

できるだけ、揚げ物の入っていない野菜たっぷりのものを選びましょう！



幕の内弁当
約740kcal



鮭弁当
約600kcal

<お弁当> (kcal)

幕の内弁当	740
鮭弁当	600
とんかつ弁当	900
唐揚げ弁当	850
のり弁当	760

～上級編～ 単品メニューを組み合わせて

主食(ごはん・パン・めん類)・副菜(野菜など)・主菜(肉、魚、卵など)をそろえて、バランス良く。

<丼物・めん類>

親子丼	600
牛丼	980
カレーライス	740
スパゲティボリタリ	440
カルボナーラ	800
ざるそば	380

<ごはん類>

おにぎり(ツナ)	190
おにぎり(梅)	150
おにぎり(鮭)	160
助六寿司	560
エビピラフ	480
チャーハン	520

<パン類>

野菜サンドウィッチ	300
ミックスサンドウィッチ	290

<レトルト・インスタント食品>

トマトリゾット	250
スープ雑炊	180
レトルトお粥	90
カップラーメン	360
カップ焼きそば	540
カップうどん	400
卵スープ	30
豚汁	81

<おでん>

大根	12
たまご	80
餅入り巾着	122
こんにゃく	8
焼きちくわ	60
牛すじ	41
昆布巻き	8
ちくわぶ	110

<揚げ物> (kcal)

唐揚げ(3個)	250
コロッケ(2個)	310
白身魚フライ	190

<野菜メニュー>

野菜サラダ(ノンオイル)	50
ポテトサラダ	210
コーンサラダ(フレンチドレッシング)	120
ほうれん草のごま和	70
野菜の煮物	120

<飲み物・その他>

お茶	0
野菜ジュース	70
フルーツヨーグルト(150g)	140
ビール(350ml)	150
焼酎(1合)	263

メニューも組み合わせ次第!



トマトリゾット 250kcal
コーンサラダ 120kcal
(フレンチドレッシング)
フルーツヨーグルト 140kcal
約510kcal



おにぎり(梅・鮭) 310kcal
おでん 220kcal
お茶 0kcal
約530kcal



カップラーメン 360kcal
おにぎり(鮭) 160kcal
野菜の煮物 120kcal
約640kcal



おにぎり(梅・鮭) 310kcal
唐揚げ 250kcal
野菜サラダ(ノンオイル) 50kcal
ビール(350ml) 150kcal
約760kcal

※ 週に2日は休肝日を設けましょう!

※ エネルギー量は、1人前の平均値を掲載しています。店舗によって異なりますので、目安としてご活用下さい。