

# 笑味ちゃんレター

## 女性のカラダと女性ホルモン

### 美しさの鍵「女性ホルモン」って？

ホルモンは、私たちの体の組織や器官に対して、ちゃんと働くように指示をするごく微小の物質です。40種類あるホルモンの中で、女性ホルモンと呼ばれるものは、エストロゲンとプロゲステロンの2つで、これらが女性の体のリズムを作っています。

#### エストロゲン

##### 【働き】

- ・女性らしい肌、声、体づくり、毛髪を成長させる
- ・精神状態を安定させる
- ・骨量を維持する
- ・コレステロールを減らす など

#### プロゲステロン

##### 【働き】

- ・妊娠に備えた体づくりをする
- ・皮脂の分泌やメラニン色素の働きを活発にする
- ・体温を上昇させる など

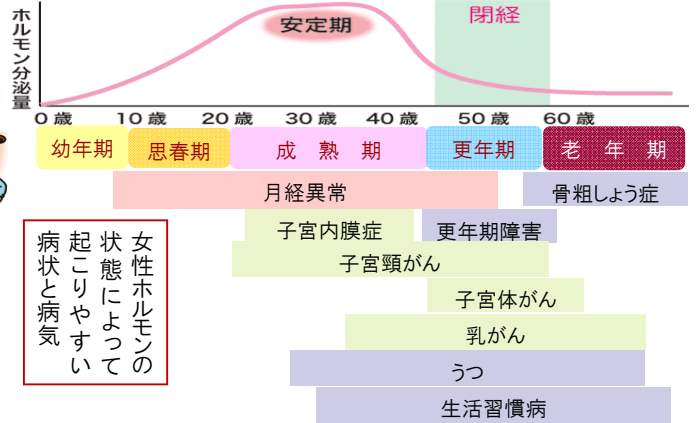
### 2大女性ホルモン

別名 **美容ホルモン**

別名 **妊娠サポートホルモン**

女性ホルモンのバランスは、生理周期だけでなく、心や体、肌の調子とも大きな関係があります。20～40代にかけては、ホルモン分泌量が安定し、心も体も充実する時期だと言われています。がしかし、最近では**35歳くらい**から女性ホルモンが低下して**更年期症状がでる人も**いるそうです！！

#### 女性ホルモンの分泌量と年齢の関係



女性ホルモンの状態によって起こりやすい病状と病気

### ホルモンバランスの乱れお肌・体からのサインに要注意！

<b>肌</b>  あご周りにニキビが 出来やすい 肌や唇の 血色が悪い	<b>心</b>  イライラする ネガティブ思考 愚痴ばかりこぼす	<b>体</b>  手足の指先が いつも冷えている 頭痛 体がだるい 風邪をよく引く
---	--	--

## 体の中から美しくなりましょう！

○女性のライフステージの中で大きく変わるのは閉経後の**LDL-C (悪玉コレステロール)**です。これはホルモンバランスが崩れることにより起こり、それまで余り心配のなかった心筋梗塞や脳卒中の大きなリスクになります。こうした変化をできる限り少なくするためにはかねてからの食生活の注意が必要です。食習慣の見直し、より重要になってきます。

#### <脂質異常症治療ガイド>

「動脈硬化性疾患予防のための生活習慣に改善」より抜粋

1. 過食を抑え、標準体重を維持する。
2. 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす。
3. 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす。
4. 食塩を多く含む食品の摂取を控える。

○また女性に多い**鉄欠乏性貧血の予防**は適正な食事に鉄の多い食材を組み合わせたメニューを考える。鉄の吸収を高めるビタミンCと一緒にとるなど工夫しましょう。

(鉄の多い食品：胡麻・ひじき・小松菜など)

○男性に比べると骨塩量(骨密度)の変化は大きく、特に閉経後は急速に減少しやすく若い頃からの**骨粗しょう症予防**がより重要です。(Caの多い食品：乳製品、青野菜、小魚、海藻)

食事の基本は、**バランス食**

※サプリメントは、あくまでも補助的と考える。1日の食事の目安量はきちんと守る。

### 女性ホルモンをいい状態に保つためには？

- ストレス解消法を見つける。
- 1日3食、時間を決めて食べる。
- ゆっくりお風呂に入って、リラックスする。
- 定期的に体を動かす。
- インスタント食品やレトルト食品ではなく手料理を。
- 夜はしっかり寝て、昼間は活動的に。

### ～豆腐のカプレーゼ風～

豆腐はLDL-Cを含まない良質な蛋白質で大豆イソフラボン、サポニンを含みます。発酵食品の**塩こうじ**、LDL-Cを下げるといわれる不飽和脂肪酸の多い**オリーブ油**、抗酸化作用のフラボノイドが豊富な**春野菜**をコラボしました。

<材料> 1人分

- 絹ごし豆腐70g / ミントマト30g /
- スナップえんどう20g / 菜の花30g / 青じそ1枚
- a (塩こうじ 小さじ1杯 / 酢 小さじ1/2杯 / オリーブ油 小さじ1杯)

<作り方>

1. 絹ごし豆腐は水気をふき取り、6つに切る。
2. ミントマトは3つに輪切りする。
3. スナップエンドウは筋をとり、菜の花は5cm長さ切りそろえて、茹でる。青じそは、せん切りにする。
4. 1.2を皿に交互に並べて、3を添える。aを合わせてかける。

※栄養価: エネルギー: 118kcal 蛋白質: 5.6g 脂質: 7.2g 食塩: 0.6g Fe: 1.7mg カルシウム: 88mg

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](mailto: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。