

3月1日～8日は女性の健康週間

女性の健康を支える 食生活のヒント

女性は一生の中で思春期、性成熟期、更年期、老年期のライフステージや、結婚や育児などのライフイベントの中で、その時々ホルモンの状態により心身に様々な影響を受けています。今回は、3月1日～8日の女性の健康週間に併せて、いつまでも女性が生き生きと健康でいるための食生活のヒントをお伝えします。

思春期

思春期の女性は成長や月経、過度な運動、食事からの鉄摂取不足で「鉄欠乏性貧血」を起こす可能性が。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を基本に、鉄分を多く含む食事♪

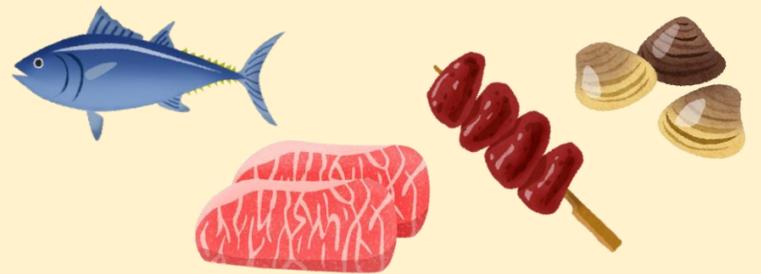


主食+主菜+副菜で
毎食の食事をバランスよく！



鉄分の多い食品

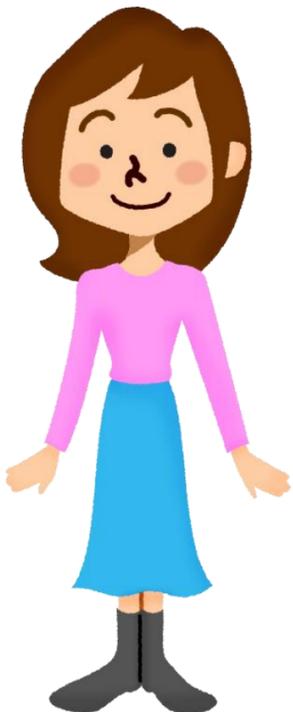
レバー、牛肉、まぐろ、かつお、あさり、さば、小松菜、ほうれん草、大豆製品、卵 など



特に赤身の肉や魚、貝類には
体に吸収されやすい「ヘム鉄」が豊富！

性成熟期

性成熟期（10代後半～40歳代前半）は、妊娠・出産・育児や仕事など、様々なライフイベントが重なり、心身ともに忙しい時期。標準体重を知り過度なダイエットは避け、食習慣を整えることが大切！



肥満とやせについて

体格を表す指標 BMI (Body Mass Index) の計算式

$$\text{体重} \text{ kg} \div \text{身長} \text{ m} \div \text{身長} \text{ m}$$

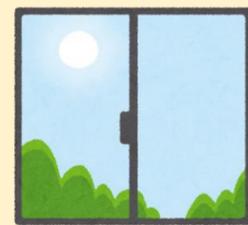
BMI判定（18～49歳）

18.5未満	18.5以上～25.0未満	25.0以上
やせ	標準体重	肥満

女性のやせは月経異常や貧血、メンタルの不調、骨密度の低下などを引き起こすリスクに！

1日3食

規則正しく食べる習慣を！



朝食を食べて1日をスタート！
食習慣から生活習慣のリズムを整えよう！

更年期

閉経の前後約5年ずつの10年くらいを更年期という。日本人の平均閉経年齢は50.5歳のため、一般的には45～55歳頃。更年期の女性は、急激な女性ホルモンの低下により、皮下脂肪型肥満から内臓脂肪型肥満になり、**生活習慣病のリスクが高くなる**ことも。食生活を見直し、心とからだの調子を整えよう！



**脂の量だけでなく
質も考えよう！**



更年期の女性は女性ホルモンの低下に伴い、脂質異常症のリスクが高くなる。肉の脂身や乳脂肪分などの摂りすぎに注意し、青魚や大豆製品を摂るように心がけよう！

**食物繊維を多く含む
野菜は毎食しっかり摂ろう！**

1日の目標量 **350g**



野菜やきのこ、海藻、こんにやく等に多く含まれる食物繊維は、生活習慣病予防に大切！
1食1皿以上、1日5皿を目標に♪



老年期

女性の場合、閉経後の女性ホルモンが激減した時期に骨量が著しく低下する人が多く、**骨粗しょう症のリスクが高くなる**。骨強度の低下を予防・改善して、骨折を防ぐことは高齢女性のQOL（生活の質）を保つため、また健康寿命を延ばすために大切！

女性1日のカルシウム推奨量 (2020年度版日本人の食事摂取基準)

18～74歳

650mg

75歳以上

600mg

カルシウムの多い食品

乳製品



牛乳1杯
(200ml)
227mg



ヨーグルト
1個(90g)
108mg

魚介類・乾物



しらす干し
微乾燥
大さじ1(6g)
17mg



ごま
小さじ1(3g)
36mg

大豆製品



木綿豆腐1/4丁
(100g)
93mg



納豆1パック
(40g)
36mg

青菜



小松菜
お浸し1人分
(60g)
102mg



水菜
お浸し1人分
(50g)
105mg

カルシウムは骨を作り、維持するために大切な栄養！様々な食品から意識して摂るようにしよう！