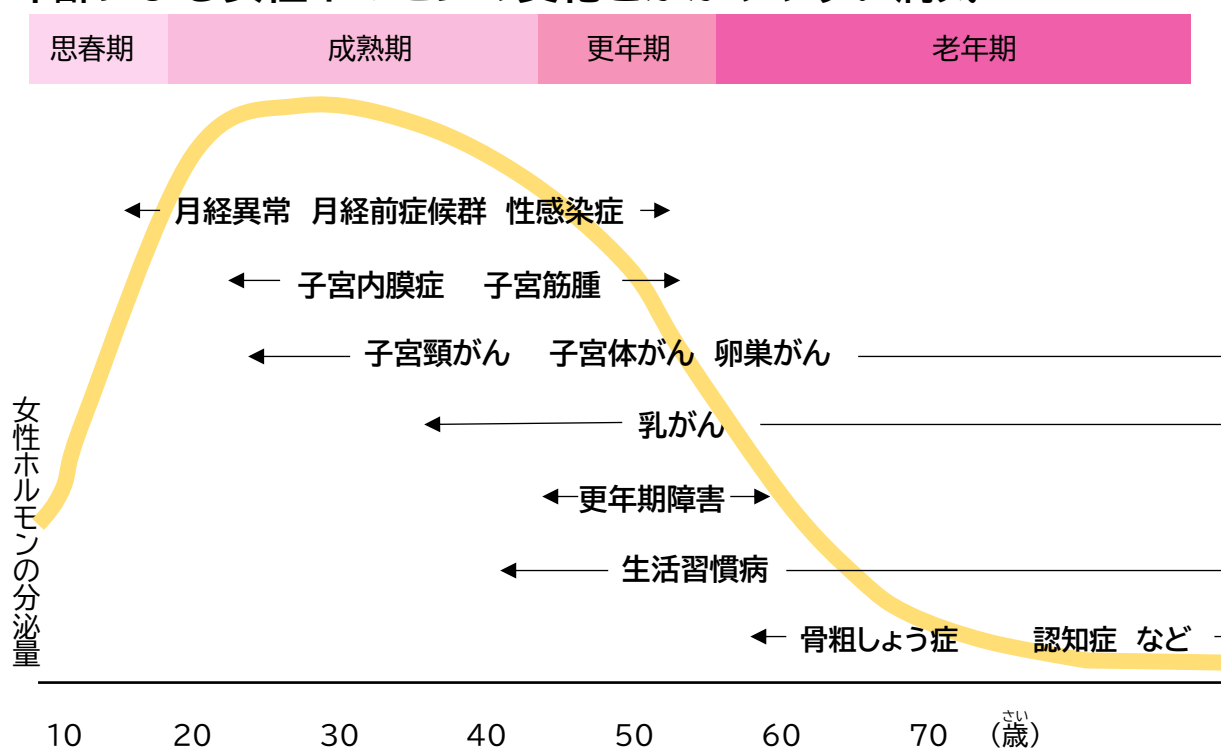


女性の健康

女性の心と体は女性ホルモンの作用により、思春期、成熟期、更年期、老年期と各ライフステージごとに大きく変化するため、あらかじめ知識を得て上手に付き合っていくことが大切です。また、本人が話しづらい事も多いため、家庭や職場などの周囲が理解し支援することも必要となります。自分自身や周りの人のために女性の健康について考えてみませんか。

年齢による女性ホルモンの変化とかかりやすい病気



女性ホルモンとは、おもに卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)のことです。

プロゲステロンは妊娠を助ける役割があり、エストロゲンは妊娠の準備をする役割があるほか、肌や髪などの水分を保ったり、骨や血管の健康を保つ働きがあり、生涯にわたり女性の健康に影響をおよぼします。

女性特有の不調で困っていませんか？



月経に関するトラブル

【月経中】 下腹部痛、頭痛、腰痛、下痢、疲労感など

【月経前】 腹痛、頭痛、腰痛、落ち込み、イライラ、不安など



更年期に関するトラブル

ほてり、多汗、頭痛、めまい、肩こり、疲れやすい、イライラ、不安、不眠など

♡「我慢しない」ことが大切です！♡



受診する

月経や更年期の症状は婦人科に相談しましょう。日常生活に支障が出ている場合は、病気がかかっている場合もあるので放置せず受診を。
年一回の健康診断・がん検診も忘れずに受けましょう。



無理せず休む

月経や更年期による不調は人によって様々です。周囲の人にも理解し、無理をさせない、休みやすい環境をつくるのが大切です。



生活習慣を整える

適度な運動、バランスの良い食事、良質な睡眠をとる、趣味や気分転換できる時間を作る、などの生活習慣の積み重ねが、元気でいるためのポイントです。



女性におすすめ！カルシウム＋鉄分アップメニュー



【ミルクカレースープ】

（材料 4人分）

玉ねぎ	40g
小松菜	80g
トマト	1個
あさり水煮缶	1缶（正味量30g）
水	300ml
固形スープの素	1個
塩	1g
カレー粉	小さじ1
牛乳	200ml

（作り方）

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
小松菜は3cmの長さに切る。
トマトは乱切りにする。
- ② 鍋に水、固形スープの素、玉ねぎを入れて火にかける。
煮立ったら、小松菜、トマト、あさり水煮缶を汁ごと入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、カレー粉を加え、最後に牛乳を入れ温める。（煮立てない。）

<栄養価(1人分)>

※あさり水煮缶の汁は含めず

エネルギー:59kcal たんぱく質:3.4g 脂質:2.0g

炭水化物:5.9g 食塩相当量:0.9g カルシウム:107mg 鉄:3.1mg