



じよせい 女性のライフサイクルと健康

女性の心と体は、女性ホルモンの影響を受けます。ホルモンサイクルによって起こりやすい

健康課題を知ったうえで、各ライフステージの過ごし方を工夫しましょう。



女性ホルモンの分泌量は、各ライフステージで変化

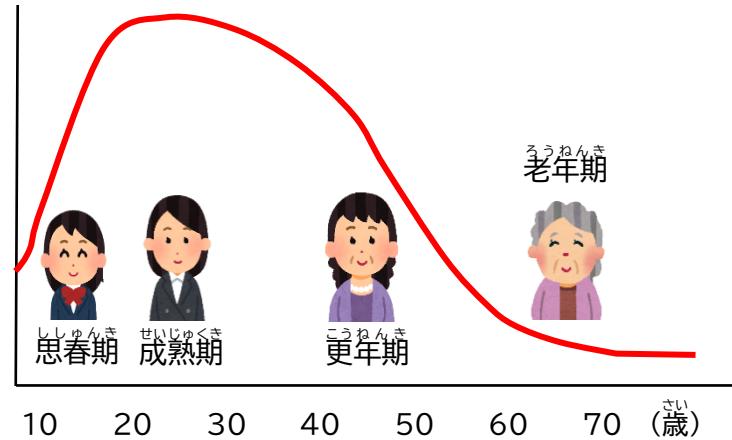
します。特に更年期(45~55歳代の閉経前後10

年間)は、様々な心身の症状が現れやすいです。

～更年期に起こりやすい不調～

ほてり、多汗、イライラ、頭痛、めまい

がん、骨粗しょう症など…



女性ホルモンの分泌量の変化(イメージ)

♡過ごし方のポイント♡



♡適度な運動をする



♡睡眠をきちんととる



♡バランスよく食べる

カルシウムを意識しよう



♡急ぎすぎない 頑張りすぎない

♡疲れたら休む、つらいときは周囲に頼る



がつついたち ようか じよせい けんこうしゅうかん
3月1日～8日は女性の健康週間です

この週間は、女性ホルモンや体の仕組みを知り、女性の健康課題について理解を深める

ことを目的としています。3月1日から1週間、女性の健康について考えてみましょう！





カルシウムアップメニューのご紹介



いわし缶のひじき煮

材料 (5人分) 作りやすい分量

いわしのかば焼き	1缶	
A	厚揚げ	50g
	ひじき(乾燥)	15g
	ささがきごぼう	50g
	ピーマン	25g
	しょうが	10g
B	さけ 酒	おお 大さじ 1
	しょうゆ	おお 大さじ 1

栄養価(1人分)

エネルギー: 79kcal たんぱく質: 4.3g
 脂質: 3.9g 炭水化物: 4.7g
 食塩相当量: 0.9g カルシウム: 104mg

作り方

- 缶からいわしを取り出し、斜めに3つに切る。汁は残しておく。厚揚げは、半分に切って1cmの厚さに切る。ひじきは水に戻し、水けをきる。ささがきごぼうは水けをきる。ピーマンとしょうがは千切りにする。
- 耐熱ボウルにAを入れ、上にいわしをのせ、缶詰の汁とBの調味料を回し入れる。
- ラップをかけて、電子レンジ600Wで3分加熱する。ラップをはずして全体をよく混ぜ、再びラップをかけて2分加熱する。2~3分おいて、味をなじませる。



骨ごと食べられる缶詰を常備すると便利です！



四日市市健康マイレージ事業



四日市市健康マイレージ事業とは？

健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】市内に在住または在勤・在学する18歳以上の人

【参加方法】スマートフォンアプリから申し込み または リーフレットを使用して申し込み
 申込方法や手順については、市ホームページをご覧ください。

スマートフォンアプリについては
 こちらから



リーフレットについては
 こちらから



「三重とこわか健康応援カード」とは？



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することで、サービスが受けられるカードです。発行日から1年間有効。
 県内の特典協力店や様々なサービスの内容については、三重県のホームページをご覧ください。詳しくはこちらから

