



がつけんこう  
2月健康だより

# 女性<sup>じょせい</sup>のライフサイクルと健康<sup>けんこう</sup>

女性<sup>じょせい</sup>の心と体<sup>こころ からだ</sup>は、女性ホルモン<sup>じょせい へいきよう</sup>の影響<sup>う</sup>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<sup>けんこう かだい</sup>を知ったうえで、各ライフステージ<sup>し</sup>の過ごし方<sup>かく</sup>を工夫<sup>す</sup>しましょう。



女性ホルモン<sup>じょせい ぶんびつりよう</sup>の分泌量<sup>かく</sup>は、各ライフステージ<sup>へんか</sup>で変化

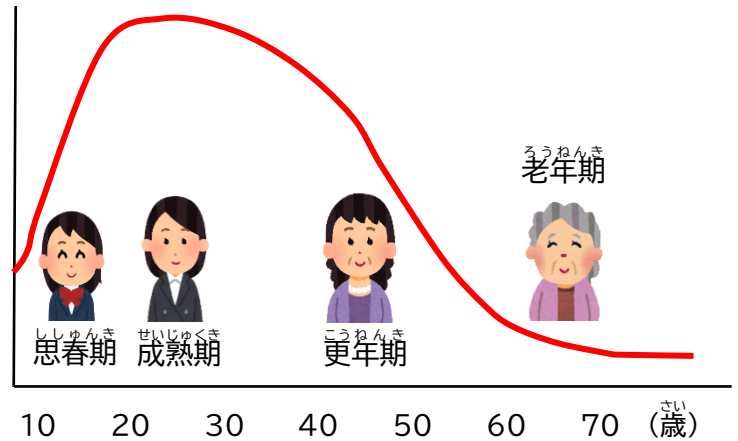
します。特に更年期<sup>とく こうねんき</sup>(45～55歳代<sup>さいだい</sup>の閉経前後<sup>へいけいぜんご</sup>10

年間<sup>ねんかん</sup>)は、様々な心身の症状<sup>さまざま しんしん しやうじよう</sup>が現れやすいです。

～更年期<sup>こうねんき</sup>に起こりやすい不調<sup>ふちよう</sup>～

ほてり、多汗<sup>たかん</sup>、イライラ<sup>いらいら</sup>、頭痛<sup>づつう</sup>、めまい

がん、骨粗しょう症<sup>こつそしやう</sup>など…



女性ホルモン<sup>じょせい ぶんびつりよう</sup>の分泌量<sup>へんか</sup>の変化(イメージ)

## ♡過ごし方のポイント♡



♡適度<sup>てきど</sup>な運動<sup>うんどう</sup>をする



♡睡眠<sup>すいみん</sup>をきちんととる



♡バランスよく食<sup>た</sup>べる

カルシウムを  
意識しよう



♡急ぎ<sup>いそ</sup>すぎない 頑張り<sup>がんば</sup>すぎない

♡疲れたら休<sup>やす</sup>む、つらいときは周囲<sup>しゆうい</sup>に頼<sup>たよ</sup>る



がつついたち ようか じょせい けんこうしゅうかん  
3月1日～8日は女性<sup>じょせい</sup>の健康週間<sup>けんこうしゅうかん</sup>です

この週間<sup>しゅうかん</sup>は、女性ホルモン<sup>じょせい</sup>や体<sup>からだ</sup>の仕組み<sup>しくみ</sup>を知り、女性<sup>じょせい</sup>の健康課題<sup>けんこう かだい</sup>について理解<sup>りかい</sup>を深める

ことを目的<sup>もくてき</sup>としています。3月1日から1週間<sup>がつついたち</sup>、女性<sup>しゅうかん</sup>の健康<sup>じょせい けんこう</sup>について考<sup>かんが</sup>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
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
酒	大さじ 1
しょうゆ	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>

- ① 缶からいわしを取り出し、斜めに3つに切る。汁は残しておき、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。
- ② 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。
- ③ 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

