



健康だより

第131回

平成29年 9月号

伊奈病院 健康管理課

更年期対策 カルシウム補給



女性の更年期には、骨量が急激に減少します。
同時に、内臓脂肪の増加・コレステロールの上昇など、
女性ホルモンの減少による体の変化が現れます。

骨を健康に保つためにも、カルシウムの補給は必要ですが、食品には、複数の栄養素が含まれているため、カルシウムだけを補給しようとしてもうまくいきません。カルシウムを補給しながら、食事全体のバランスを整えましょう。

バランスの良い食事を心がけよう。

3食欠かさず規則的に食べることが大切。

骨は、コラーゲンというタンパク質にカルシウムやリンなどのミネラルが結合してできています。また、これらの吸収を助けるビタミンDやビタミンKも大切な栄養素です。

大豆製品がおすすめ



納豆、豆腐、きな粉、みそ
豆乳、おから、油揚げ類 など

- 大豆イソフラボンが豊富に含まれています。
イソフラボンには、女性ホルモン（エストロゲン）の過不足を調整する効果があります。
- 大豆製品を食べる場合は、肉や魚などのほかのタンパク質食品を減らして、カロリーオーバーを防ぎましょう。

魚のカルシウムについて

ワカサギ、桜エビ、しらす干し、シシャモ
煮干し、かたくちいわし など

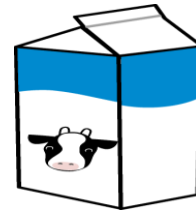
丸ごと食べられる小魚には、カルシウムが豊富ですが、干したものは、塩分が多いので、食べ過ぎには気をつけましょう。

乳製品とカルシウム

乳製品は、カルシウムが豊富で吸収率が高いので、丈夫な骨を作ることに役立ちます。

乳製品は、乳脂肪やコレステロールが多いので、無脂肪や低脂肪のものを選ぶのがよいでしょう。

乳製品の中でも、甘い商品には糖分が多く含まれているため、糖分のとり過ぎに気をつけましょう。無糖のヨーグルトに蜂蜜を加えたり、果物を混ぜて食べるのもよいでしょう。



運動とカルシウム



食事からカルシウムを補給し、運動で骨に刺激を加えることで、骨が強化します。食事と運動をセットで取り組みましょう。

日光を浴びると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが皮膚で合成されます。1日1回は、外に出る機会を作りましょう。

心の健康 ワンポイントアドバイス



人前で話すのが苦手な方へ

人前で話すのは、誰でも緊張するものです。

過度に緊張してしまいがちな方は、不安や苦痛を伴うこともあります。

そんな時には、以下のコツを思い出して、リラックスしましょう。



- ストレッチで体をほぐす。

首・手首・足首をぐるぐる回して、震えをなくしましょう。

- 腹式呼吸で、ゆっくり呼吸する。

緊張すると、息が浅くなりがちです。ゆっくり呼吸し、冷静になりましょう。

- 人前で話す成功体験を増やす。

何度も同じことを繰り返えすと、自信がつかます。

