

更年期女性のための食生活のポイント！

更年期には男女ともに不調をきたすことが知られていますが、その症状は女性の方が顕著に表れます。今回は更年期女性のための食生活のポイントを紹介します。

更年期とは

更年期には個人差がありますが45歳～55歳を示します。加齢とともに卵巣の機能が低下してくるため、エストロゲンやプロゲステロンなどの女性ホルモンの分泌が減少します。このようにホルモンのバランスが崩れると、更年期障害の症状がでやすくなります。

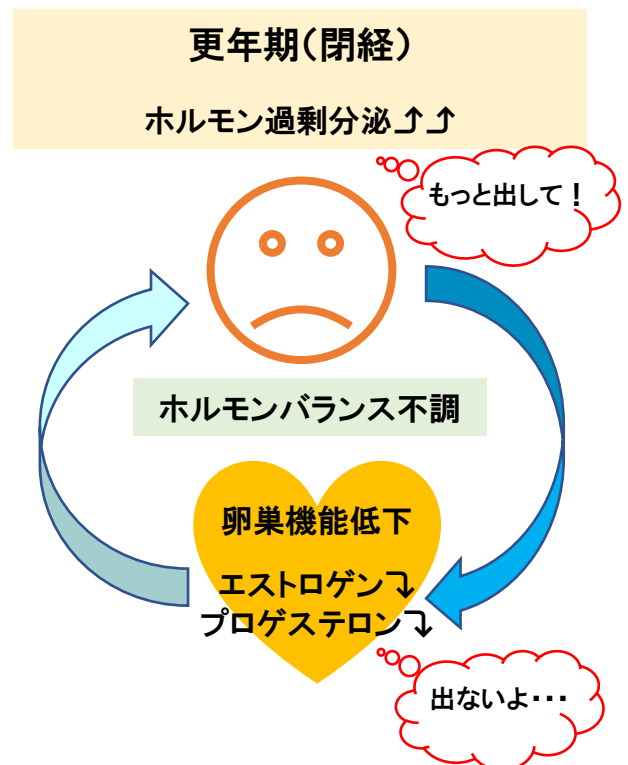
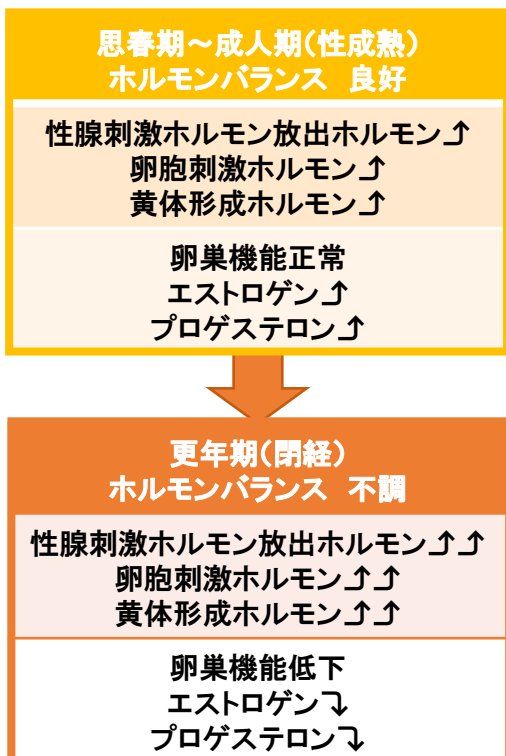
更年期は、今までの生活習慣や健康づくりを見直すよい機会であるにとらえ、前向きに考えて生活をしていきましょう！

エストロゲンの主な働き

- ・ LDLコレステロールや総コレステロールを抑えて、HDLコレステロールを増やします。
- ・ コラーゲンの合成を促進させて、柔軟でつやのある肌を保ちます。
- ・ 骨量のバランスを保ちます。

脳から分泌されるホルモンによる女性ホルモンの分泌調節

更年期には、女性ホルモンの減少に対して、さらに分泌するように性腺刺激ホルモン放出ホルモン、卵胞刺激ホルモンや黄体形成ホルモンなどが過剰に分泌されます。しかし、卵巣の機能低下により、女性ホルモンの分泌量を増やすことは困難です。



更年期にみられやすい疾患の症状と食生活のポイント

◎更年期障害

動悸、ほてり、のぼせ、いらいら、うつ、睡眠障害、頻尿、肩こり、腰痛、皮膚の乾燥、便秘、下痢など

食生活のポイント

- ・ 適正な体重を維持し、食事、運動、休養をバランスよくとりましょう。
- ・ 趣味の活動を始めたりして、ストレスを軽減しましょう。
- ・ 症状が重症の場合は、無理をせず婦人科や更年期外来などの医療機関を受診しましょう。

◎脂質異常症 ※詳細は、三重県栄養士会HP>栄養ミニ講座>令和2年1月「脂質異常症を防ぐために」をご覧ください。

エストロゲンの分泌低下により、LDLコレステロールや総コレステロール値が増加します。また、加齢により基礎代謝量や運動量の低下などから、体重や内臓脂肪が増えやすくなります。

食生活のポイント

- ・ 過食と運動不足に注意して、適正な体重を維持しましょう。
- ・ 魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸をとりましょう。
- ・ 緑黄色野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類をとりましょう。

◎骨粗鬆症 ※詳細は、三重県栄養士会HP>栄養ミニ講座>平成31年1月「骨粗しょう症予防の食事ポイント」をご覧ください。

加齢、エストロゲンの分泌低下や閉経により、骨形成が分解を下回って骨量が減少します。

食生活のポイント

- ・ カルシウム(牛乳・乳製品、小魚など)、ビタミンD(魚類、きのこ類)、ビタミンK(納豆、緑黄色野菜)、たんぱく質(肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品など)をとりましょう。
- ・ 加工食品、食塩、カフェインを多く含む食品、アルコールの取り過ぎに注意しましょう。
- ・ 軽い運動をしましょう。有酸素荷重運動(骨に負荷をかけると骨密度が上昇し、骨が強くなります)、ウォーキング、太極拳(バランス改善、転倒予防)など、安全性を考慮して、いろいろな運動を合わせてみましょう。

バランスのよい食事を心がけよう

公益社団法人 三重県栄養士会 ホームページ <http://www.mie-eiyo.or.jp>