

主催：一般社団法人 健康栄養支援センター

共催：公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

栄養講座◇美活で魅力UP

知りたかった「女性の悩みを食事で解決」

女性特有のつらい悩み、ありませんか？

更年期、生理痛、便秘、冷え、肩こり、むくみなど・・・私たち女性には生涯にわたって、いろいろな体調の変化が訪れます。これらの症状が少しでも楽になるよう毎日の食事を見直してみましょう。



日時：2013年9月7日（土）

10:00～12:00

場所：福島区民センター

講師：畠山 佳奈（栄養士）

講師：諏訪 淳子（栄養士）

◆生理痛◆ 下腹部痛、腰痛（生理痛）などのほかに、頭痛、心悸亢進、不安感など症状は様々

◆生理不順◆ 月経周期の異常

[生理（月経）] とは？

●メカニズム

対策 ① [ホルモンバランス] を保つ食品を取り入れる。

必須微量ミネラル（亜鉛・セレン・銅など） 女性の生殖生理作用に重要な働き。

② [身体を温める食材 → 冷え対策の食材] を取り入れる！！

[血液の循環] が悪いと下腹部の痛みが増大。

☆ビタミン B6

☆ビタミン E

☆イソフラボン

◆更年期障害◆

エストロゲン（卵胞ホルモン）

プロゲステロン（黄体ホルモン）

■ なぜホルモンバランスは崩れるのか

2大ホルモンのバランスが整っていることは、正しい周期で生理がきたり、水分量を増やし弾力性のある肌を保持、シミやニキビのない美肌、健康な強い髪(毛髪の成長を促す作用もある)、ふくよかな体などに大きく関係します。

1) 活性酸素の多量発生は更年期障害を重くする。 ~セレンは活性酸素を除去する！

◆ 産後の抜け毛 ◆

妊娠後期には女性ホルモンが増加し抜け毛が減少。

☆たんぱく質

☆ミネラル類

☆ビタミン類

【むくみ】

■むくみとは

■むくみの原因

①肝臓病（血中アルブミン低下）

②腎臓の働きが悪い時

③心臓の働きが悪い時

④リンパ液の流れが悪い

⑤塩分の過剰摂取

⑥ホルモンバランスのみだれ

⑦妊娠によるもの

⑧薬の服用によるもの

■むくみやすい身体

■身体の部位別☆即効むくみ解消法

■セルライトとむくみ

■食事によるむくみ解消法

【肩こり・冷え】

■肩こりとは

■“冷え”とは？

■肩こりの原因

■五十肩

■食事による肩コリの解消法

■食事による冷えの解消法

【便秘】

■便秘とは

■便秘の原因

■食事による便秘の解消法

食物繊維を摂る

善玉菌を摂る

Memo

◆ かぼちゃの特製スープ ◆

〈材料〉 2 杯分		〈作り方〉
かぼちゃ	120g	かぼちゃは皮と種を取り除き、薄くスライスする。 たまねぎは千切りにする。 オリーブオイルで②を炒め、透き通ってきたら①も入れ軽く炒める。 水を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。 火を止め、白みそを溶かし入れる。 粗熱がとれたら、白ごまペースト・豆乳を加えミキサーにかける。
たまねぎ	30g	
オリーブオイル	小さじ	
1		
水	60ml	
白みそ	14g	
白ごまペースト	18g	
豆乳	110g	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン E (mg)	ビタミン B 6 (mg)	食物繊維総量 (g)
栄養価 (1 杯分)	179	6.0	9.4	0.9	461	68	3.2	0.24	3.7
食事摂取基準 (18~49 歳女性)	1950~2000	50	44	7.5 以下	2700	270	6.5	1.1	17 以上

Arrange

Memo

女性はその性であるが故の特有の症状が発生します。

身体に起こっている状況を理解して受け入れ、

少しでも悩みを軽減し、自分の身体とうまく付き合っていける方法を身につけましょう。

