

# 1月 January



## Recipe



小松菜としらすの出汁リゾット

今年もみなさまが心身ともに健康に過ごせるための情報をお伝えしてまいります。

女性の健康を語る上で、避けて通れないものに更年期があります。更年期に起こるさまざまな心身の不調を「更年期障害」といいますが、なんと数にして100種類もあり、通院を要するほど重篤な症状を抱えるのは10%に満たないという報告があります。

更年期症状の大きな原因は、女性ホルモンの減少です。早い人で40歳前後、平均的には45歳頃から少しずつ減少し、閉経前後（50歳前後）急激に減少します。閉経の時期に影響するものに、左記があります。

- 遺伝(もつとも影響が強い)
- 喫煙(閉経を早める)
- 食生活・栄養状態
- 体型(肥満も痩せもリスク)
- 卵巣へのダメージ
- 出産歴・授乳歴

○ 社会的・環境的要因(環境問題) 英国の研究によると、若いときから精製炭水化物(白米やパスタ)、砂糖、ジャンクフードなどを多く食べている人ほど閉経が早まり、豆類や魚類が豊富な食事をしてしている人ほど、閉経の時期が遅くなる傾向にあることが報告されています。

また、就寝前10分のストレッチは、日本女性の更年期症状と抑うつ症状を低下させることが示唆されています※。

出典※1 Dunneram Y, Greenwood DC. Dietary intake and age at natural menopause: results from the UK Women's Cohort Study. J Epidemiol Community Health. 2018. ※2 : 児玉輝明ほか(2024)「女性の体力・生活習慣と健康・QOLの関連」『体力研究』118, 18. J-STAGE.

## tips

... 閉経を早める可能性がある食材 ...



### 精製炭水化物

1日1サービング増で約-1.5年  
※炭水化物 約40g (おにぎり1個分) 相当

... 閉経を遅くする可能性がある食材 ...



豆類 1日1サービング  
(豆乳200ml) 増で約+0.9年



魚類 1日1サービング  
(一切れ/ツナ缶1缶相当) 増で約+3.3年



亜鉛



ビタミンB6

### <材料(2人分)>

- ・ごはん 250g
- ・小松菜 1株
- ・しらす 30g
- ・鰹節 適量
- ・粉チーズ 適量
- ・ブラックペッパー 適量

- ★出汁 300ml
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 大さじ1

### <作り方>

- ①鍋に★を入れ、火にかけて沸かす。
- ②1cm幅に切った小松菜、しらす、ごはんを加える。
- ③火が通ったら器に盛り付け、鰹節、粉チーズ、ブラックペッパーをお好みでかける。



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
24	26	27	28	29	30	31

2月

February



Recipe



白玉ココア

### 冷えは遺伝子に関連 食べて体温を高めよう

1年でもっとも寒い季節を迎え、冷えに悩まされる人も多い時期です。日本女性を対象にした大規模調査によると、20歳〜59歳の約61%が冷えを自覚しているそうです。別の調査では、冷えには熱を生み出す遺伝子や、体温調節にかかわる遺伝子に関係している可能性が示唆されています。また、加齢による筋肉量の低下や女性ホルモンの減少も冷えを悪化させる原因となります。

冷えと食生活の研究では、パンだけ、麺だけといった食事よりも多量の食品を摂取することが望ましいという報告があります。これは、体温を生み出す筋肉の維持には、たんぱく質だけでなく10種の食品群をバランスよく摂ることが有益であることが関係してゐると考えられます（下記イラスト参照）。

さらに、じつは食事には「体温を高める」という役割もあります。運動以外で体温を高める方法に「DIT（食事誘発性熱産生）」があり、消化に使うエネルギーによって体温が上昇します。炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素のうち、もっとも体温を高めるのがたんぱく質になります。

人は就寝中に体温が1℃下がりますので、朝ごはんはたんぱく質を食べることが冷え対策としておすすめです。残念ながら、現代人の食事は、3食のうち、朝ごはんがもっともたんぱく質不足であることがわかっています。

出典：Wu X, Yoshino T, Maeda-Minami A, et al. Exploratory study of cold hypersensitivity in Japanese women: genetic associations and somatic symptom burden. Scientific Reports. 2024;14:1916.

### tips

筋肉量を維持するために...

### 「さあにぎやか（に）いただく」

- さ さかな
- あ あぶら
- に にく
- ぎ ぎゅうにゅう
- や やさい
- か かいそう

- い いも
- た たまご
- だ だいず
- く くだもの

朝ごはんはたんぱく質を食べよう！



### 〈材料（2人分）〉

- ・白玉粉 50g
- ・絹豆腐 50g
- ・純ココア 大さじ3
- ・きび砂糖 小さじ1

### 〈作り方〉

- 大きめの鍋にお湯を沸かしておく
- ①ボウルに白玉粉と絹豆腐、純ココア、きび砂糖を入れ、よくこねる  
（生地がパサつくときは水を少しずつ足し、生地がゆるいときは白玉粉を加えて調整）
- ②①を食べやすい大きさにまとめる
- ③沸騰した湯で茹でる。浮いてきて1分経ったら引き上げる
- ④冷水にとり、冷めたら水気を切る。



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28

---

---

---

---

---

---