

# みんなで健康

## 更年期をらくに過ごすための生活習慣

今は人生80～90年の時代。更年期、さらに閉経後の30～40年をいかにイキイキと暮らしていくかは、すべての女性にとって重要なテーマです。そこでいちばん大切なのは、更年期との向き合い方。「つらくて大変」と思うか「上手につき合おう」と考えるかで、第二の人生の充実度は大きく違ってきます。まずは、若々しい気持ちで元気に暮らすこと。それが更年期を上手に乗り切るいちばんの処方せんです。

女性なら、更年期になると、多かれ少なかれ心身にさまざまな不調が起きてきますが、ホルモン量の変化をきちんと理解し、適切に対処していれば、つらい症状を予防・緩和することは可能です。生活習慣の工夫をしましょう。



### 生活習慣の工夫ポイント

#### ① ストレスをためないこと

更年期は、職場や家庭での重責、子どもの独立、親の介護など、さまざまなストレスが重なりやすい時期です。それだけに、ストレスはため込まないようにいつでもできる解消法をいくつか知っておきましょう。

#### ② がんばり過ぎないこと

女性ホルモンが減少すると、体力や気力が低下し、判断力や集中力も落ちてしまいます。仕事も家事も70点を目標にしてゆっくりと。残ってしまっても、また明日がんばればよいと思えば楽な気持ちで一日を終われます。

#### ③ 早寝早起きをする

女性ホルモン（プロゲステロン）には誘眠作用があり、その分泌が減少してくる更年期は、寝つきが悪くなったり、目が覚めるなど、不眠に関する悩みが増えてきます。睡眠リズムを整えるには、早起きして朝日を浴びるのが有効。

#### ④ 1日10分多く体を動かすこと

心と体は表裏一体。心が緊張したときには、体の筋肉も緊張しているものです。ストレスを感じたときには、全身の筋肉を気持ちよく刺激してあげるのが効果的。イライラやウツウツなど不快な症状も和らぎます。

#### ⑤ 大豆製品をたっぷり摂ること

大豆に含まれる「大豆イソフラボン」は女性ホルモンとよく似た働きをするため、その減少を補ってくれる成分として期待されます。ほかにも、健康と美容に役立つ栄養成分を多く含んでいるので、毎日しっかりととりましょう。

#### ⑥ かかりつけ医をもつこと

更年期の症状は、その内容もつらさも人それぞれ。自分の体の状態や症状について理解しているドクターがいれば、それだけで心強いものです。更年期とは長いお付き合い。つらいときは女性外来や婦人科に相談しましょう。

### 朝日町食生活改善推進協議会

#### クッキングプラザ

## 菜花のピーナツクリーム和え



#### 材料(4人分)

菜花	150g	A	ピーナツバター	大さじ3
えのきだけ	50g		酢	大さじ1/2
いり白ゴマ	少量		酒	小さじ1/2
			塩	1つまみ

#### 作り方

- ① 菜花は塩ひとつまみを入れた熱湯でサッとゆで、流水にさらしてから水気を絞って3cm長さに切る。えのきだけもゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせてマヨネーズくらいのかたさにし、器に敷いて菜花とえのきだけをのせ、ゴマを散らす。