



# 【更年期】

〈40代～50代〉



「女性にとって身体の変化が起こりやすい時期。

ホルモンの低下によって精神的不安定や骨量減少がみられます。

ゆったりとした気持ちで過ごしていきましょう。」

この時期に重要となる栄養素	各栄養素の働き	主に含まれる食品
良質なたんぱく質 (必須アミノ酸)	筋肉・血・毛髪・皮膚を作る。 精神的安定。	ささ身・牛乳・鶏卵・ 魚類・大豆製品
カルシウム	骨粗しょう症予防、 自律神経を整える。	乳製品・大豆製品・小魚・ 海藻類・緑黄色野菜
ビタミンD	骨を作るカルシウムの 吸収を促進。	レバー・きのこ類・魚類
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康維持。 ストレスへの抵抗カアップ、 鉄の吸収促進。	柑橘類・いも類・ 緑黄色野菜
ビタミンB群	皮膚や粘膜の強化。 脳細胞の活性化。疲労回復。	レバー・青魚・豚肉・ 枝豆・貝類
ビタミンE	血管の老化を防ぎ、 ホルモンバランスを整える。	ナッツ類・魚類・ うなぎ・アボカド

※ 規則正しい生活リズムは身体の調子を整えます

