

# 女性がイキイキと健康で過ごすために

厚生労働省は3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりに関するさまざまなイベントを開催しています。女性の方々は、これを機に自分の健康にもっと目を向けてみませんか。

## 若い女性の「やせ」が問題になっています

女性の体はエストロゲンとプロゲステロンという2つの女性ホルモンに支配されているといっても過言ではありません。このうち、女性の美容や健康に深く関わっているのがエストロゲンで、思春期から分泌量が増え始め、20代後半～30代前半にピークを迎えます。

さて、特に10代、20代の女性の健康で問題となっているのが、やせすぎです。モデルやタレントの体形に憧れたり、友人と自分の体形を比較して劣等感を感じたりしたのがきっかけでダイエットに走る人が少なくないようです。しかし、極端な食事制限をすると、体に必要な栄養が不足してしまうため、無月経や便秘、冷え症、肌荒れなどを起こしやすくなります。無月経の状態が続くと、今は大丈夫でも将来、不妊や骨粗しょう症を招くおそれがあります。また、長期になるほど、正常の月経を回復させるのが難しくなります。無月経が続く場合は、速やかに産婦人科を受診しましょう。

## 更年期は動脈硬化や高血圧に気をつけて

30代半ばをすぎるとエストロゲンの分泌量は減少していきます。この頃から「冷えやすくなった」「疲れやすくなった」など体の不調を感じやすくなります。子宮筋腫や子宮がん、乳がんなどにかかるリスクが高まるのもこの時期です。子宮がんや乳がんの検診を定期的に行うようにしましょう。

40代半ばからエストロゲンの分泌量がガクンと少なくなります。いわゆる更年期と呼ばれる時期で、急激なホルモン減少に体が慣れず、心身にさまざまな不調が出やすくなります。例えば、顔のほてり、のぼせ、発汗、頭痛、動悸などの身体症状や、憂うつな気分、不眠、イライラなど精神面にも変化が現れます。更年期外来を設けて

いる医療機関も多くあります。日常生活に支障が出るほど症状が重い場合は、受診して症状緩和に努めましょう。

エストロゲンは悪玉コレステロールの上昇や血管の収縮を防ぐ働きがあります。更年期以降は、そうした働きが得られなくなるため、動脈硬化や高血圧の危険が高まります。更年期以降の女性はこれまで以上に生活習慣の見直しが必要です。

## 高齢者は骨量低下を抑える食事や運動を心がけて

エストロゲンには骨量をキープする働きもあるので、閉経してエストロゲンが分泌されなくなると、骨量がどんどん減り、骨粗しょう症を招きやすくなります。骨粗しょう症が進行すると、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。高齢になってからの骨折は寝たきりの原因となるので、特に注意が必要です。骨の材料となるカルシウムなどを積極的に摂ったり、適度な運動をしたりして骨量の低下を抑えるよう心がけましょう。なお、女性の病気についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

# お手軽健康ごはん

■女性がイキイキと健康で過ごすために…4  
スーパージャーを60名様にプレゼント…4

Q 料理を作るのが面倒くさい  
A 缶詰やレトルト食品を上手に活用  
缶詰やレトルト食品、冷凍食品なら、一から作る必要がないので手間も時間も省けて便利です。家で食べる人が増えたためか、以前にも増して種類が豊富になっています。



Q 献立のレパートリーが少ない  
A 具材やだし、調味料を変えてみる  
いつもは選ばない具材やだし、調味料を試してみてもいいかもしれません。例えば鍋なら、キムチ、豆乳、海鮮など具材やだしを変えるだけで新しい料理に。市販の鍋の素が便利。



Q 1人分を作るのが難しい  
A 少量パックの食材で無駄をなくす  
キャベツの千切りや、複数の野菜が入った野菜炒め用のカット野菜など、最近はさまざまな種類の少量パックの食材が売られています。これらを活用すれば無駄がありません。

Q 年代別食事のポイントは？  
子ども世代 栄養が偏らない食事を  
若者世代 食がおろそかになりがち  
中高年 太りやすくなるので注意  
高齢者 たんぱく質もしっかりと

Q 塩分を控えるにすると美味しくないと  
A 量や回数を減らして減塩  
例えばみそ汁の量を半分にしたりの、飲む回数を減らせば、今までの味を楽しみながら減塩できます。また、濃いめのだしや香味野菜を使った料理なら、味の物足りなさをカバーできます。



10の食品チェック表

<input type="checkbox"/> 肉	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ウィンナーソーセージなど
<input type="checkbox"/> 魚介類	魚、貝、イカ、干物、缶詰、練り製品など
<input type="checkbox"/> 卵	鶏卵、うずらの卵など
<input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品	豆腐、枝豆、納豆、きな粉、豆乳など
<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品	牛乳、乳製品、チーズ、ヨーグルトなど
<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜	にんじん、ブロッコリー、ほうれん草など
<input type="checkbox"/> 海藻類	わかめ、のり、ひじき、めかぶ、もずくなど
<input type="checkbox"/> 芋類	じゃが芋、さつまい、里芋など
<input type="checkbox"/> 果物	りんご、みかん、バナナ、キウイフルーツ、ブルーベリーなど
<input type="checkbox"/> 油を使った料理	油、バター、マヨネーズなど

### ご意見をお寄せください

## 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。  
締め切りは、4月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい色のアルファベット (AまたはB) を明記してください。

プレゼント 60名様

Aイエロー Bブルー

おいしい温度をキープ  
ステンレス製魔法びん構造のスーパージャー。高い保温・保冷力で、温かいスープも冷たいデザートも持ち運べます。イエローとブルーで気分も春らしく。

サーモス 真空断熱スーパージャー (JBT シリーズ) 300ml 各2,750円(税込) サーモスお客様相談室 ☎0570-066966

〇商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(特)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お断りしたいなどご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬剤師サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 薬局で販売している健康食品のうち、どんな商品に興味がありますか?  
A.たんぱく質補助 B.カルシウム補助  
C.減塩 D.低糖質 E.カロリーオフ  
F.その他の商品 G.興味がない  
※複数選択可
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑥氏名 ⑦性別 ⑧年齢
- 電話番号 ⑩欲しい色のアルファベット

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life-2022-03>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

〇上記以外の方法のご応募は受け付けておりません。

あて先(切っハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life3月号係

### 健康川柳にたくさんのご応募ありがとうございました。

Life12月号で募集した川柳の中から、編集部で選んだ作品をご紹介します。

- お菓子と 保とう ソーシャルディスタンス (京都府 なにゃ様)
- お金より 筋肉貯めて 生き生きと (大阪府 亀ちゃん様)
- ストレッチ のびているのは セーターか (長野県 かけみ様)

入賞作品はLife4月号にも掲載予定です。

### 健康脳クイズの答え

答えは、「ヒナマツリ」でした。

ロ	ス	イ	マ	キ
キ	リ	ヨ	ウ	ゲ
シ	カ	ツ	キ	
オ	ソ	ン	ソ	ウ
ウ	カ	カ	シ	
フ	カ	ガイ	ソ	

次号予告  
4月号は「筋トレ」を特集します。どうぞお楽しみに。

### 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@e-classa.com

## 食事を楽しんでいきますか？

コロナ禍が続き、健康への意識が高まっています。そうした中、できるだけ自分で手作りし、健康的な食生活をしたいという人が増加中です。簡単に栄養バランスもよく、しかも美味しい食事作りのポイントを押さえておきましょう。



Q 健康的な献立を考えるのが難しい!  
A 冷蔵庫の中身チェックから始めて  
まず冷蔵庫の中を見て賞味期限の近い食材を取り出しましょう。それをベースに、たんぱく質や野菜を取り入れ、かつ食べたい料理を考えれば、結果として健康的な献立になります。



Q 献立のレパートリーが少ない  
A 具材やだし、調味料を変えてみる  
いつもは選ばない具材やだし、調味料を試してみてもいいかもしれません。例えば鍋なら、キムチ、豆乳、海鮮など具材やだしを変えるだけで新しい料理に。市販の鍋の素が便利。

Q 年代別食事のポイントは？  
子ども世代 栄養が偏らない食事を  
若者世代 食がおろそかになりがち  
中高年 太りやすくなるので注意  
高齢者 たんぱく質もしっかりと

クラスA薬局では、近くのコンビニやスーパーでも販売しています。詳しくは<https://www.e-classa.net/>

イラストレーション：橋本豊



# お手軽料理で健康！たんぱく質と野菜をとろう

## 三大栄養素の一つ

# たんぱく質を摂ろう

私たちの骨や筋肉、皮膚、毛髪、臓器など、あらゆる組織を構成している成分がたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食品の中でも、特に肉や魚などの動物性たんぱく質は吸収がよいので積極的に摂りましょう。

## 体の調子を整える

# 野菜をとろう

「日本人の食事摂取基準」にはビタミンやミネラル、食物繊維などの1日の目標量が示されています。この目標量を満たすためには、1日に野菜を350g以上食べることが推奨されています。野菜をしっかりとして体の調子を整えましょう。

## 冷凍すると便利な具材



ネギやニラなどの香味野菜は香りが飛びやすいので冷凍保存がおすすめ。生のまま細かく切って保存袋に入れて冷凍庫へ。油揚げもカットして冷凍しておけばそのまま汁の具に。

## あと便利な調理グッズ



高齢になって以前のように包丁が使えない人におすすめなのがキッチンばさみ。鶏肉などの肉類やキャベツ、めん類などが楽に切れます。皮むきにも使えるピーラーも揃えたいグッズ。

## 食材選び

### ツナ缶・サバ缶などを常備

雨の日などに生肉や鮮魚などを買いに出かけるのは面倒なもの。ツナやサバ、コンビーフなどの缶詰を常備しておけばそんな日でも安心。賞味期限が長いのも缶詰のメリットです。



### 冷凍食品を上手に利用



解凍すれば、とれたて、作りたての風味を味わえます。電子レンジで加熱する場合、レンジのワット数によって加熱時間が違うのでパッケージを確認。最近は常温で解凍する商品も。

### 不足分のたんぱく質はおやつで補う

たんぱく質の1日当たりの摂取推奨量は成人男性で60~65g、女性で50g。朝昼晩の食事でこの量をとるのが理想ですが、難しいときはおやつにチーズやヨーグルトなどで補って。



## 調理の工夫

### 魚の缶詰や肉のレトルト食品に野菜を添える

魚の缶詰や肉のレトルト食品の中身をお皿にあけるだけでは味気ないもの。レタスやブロッコリーなどを添えれば彩りが増し、野菜に含まれるビタミンなども摂れます。



### うどんやパスタにもたんぱく質のトッピングを



うどんやパスタなどの主な栄養素は炭水化物で、たんぱく質はわずか。うどんにはかまぼこや卵など、パスタにはハムやチーズなどをトッピングすれば、たんぱく質の摂取量がアップ。

### おからパウダーを使ってみよう

おからを乾燥させて粉末状にしたおからパウダーは、たんぱく質だけでなく食物繊維も豊富なので、便秘の解消や予防の効果も。炒め物や飲み物、スープに混ぜるなど使い道はいろいろ。



## お手軽レシピ

### 缶詰で簡単、高たんぱく オイルサーディンのオープンサンド

調理時間: 5分 エネルギー: 約420kcal  
食塩相当量: 1.9g たんぱく質量: 17.5g

材料 (2人分)  
●食パン (6枚切り).....2枚  
●オイルサーディン.....10尾分  
●マヨネーズ.....大さじ1  
●パセリまたはパクチー...適宜



作り方  
食パンに油を切ったオイルサーディンを5尾ずつ並べ、上からマヨネーズをかけてオーブントースターで2~3分焼く。お好みでパセリのみじん切りやパクチーをのせる。

### 動物性と植物性のたんぱく質 しらす豆腐

調理時間: 5分 エネルギー: 約130kcal  
食塩相当量: 2.1g たんぱく質量: 9.4g

材料 (2人分)  
●木綿豆腐.....200g  
●しらす干し.....20g  
●ゴマ油.....小さじ2  
●塩.....適宜



作り方  
豆腐を大きめに切って器に入れる。上にしらす干しをたっぷりのせて、ゴマ油を回しかける。味が薄い場合は塩少々を振る(しらす干しの塩分量によるので味をみて)。

### ひと煮たちで完成 レタスとわかめのスープ

調理時間: 5分 エネルギー: 約10kcal  
食塩相当量: 1.1g 野菜量: 30g

材料 (2人分)  
●レタス.....葉2枚  
●乾燥ワカメ...2g  
●梅干し.....1個  
●かつお節.....1g  
●しょうゆ.....小さじ1  
●水.....300ml  
●ネギ.....適宜



作り方  
鍋に湯を沸かし、レタスはちぎって、梅干しはほぐして、ワカメ、かつお節、しょうゆはそのまま加えてひと煮たちさせる。器によそい、好みでネギをのせる。

### やわらか春キャベツを生のまま 春キャベツの塩昆布あえ

調理時間: 10分 エネルギー: 約100kcal  
食塩相当量: 0.5g 野菜量: 160g

材料 (2人分)  
●春キャベツ.....1/2玉  
●カイワレ大根...1/4パック  
●塩昆布.....5g  
●ゴマ油.....大さじ1  
●白ゴマ.....適宜



作り方  
キャベツは洗ってちぎって、カイワレ大根は3等分に切ってボウルに入れ、塩昆布とゴマ油で調味する。好みでゴマをふる。30分ほどおくと味が馴染む。やわらかめが好きの方はレンジで軽く加熱しても。

## 5分ストレッチ 座ったままでできる ちょっとひと息ストレッチ

パソコン作業などを長く続けていると肩や首の筋肉が固くなったり、腕が疲れたりします。時々休憩タイムをとり、座ったままでできるストレッチでリフレッシュしてはいかがでしょうか。ストレッチしたあとは心もスッキリ。

### 肩が凝ったとき▶首ストレッチ

首や肩、頭を動かす首の後ろから背面にある僧帽筋と僧帽筋の深部にある板状筋の両方をほぐすことができます。

①背筋を伸ばして、頭の後ろで両手を組みます。②手を重りにして頭を倒し、首の後ろを伸ばして5秒キープ。



### 腕の張りを感じたとき▶肩~肘ストレッチ

腕の張りを感じたときは上腕の外側を伸ばすのが効果的。

①両手を上げ、右腕の肘を曲げ、左腕でその肘をつかみます。②右腕を頭のほうに引き寄せ、右腕の外側に張りを感じたところで5秒キープ。手を替えて同様に。



### 指先を使って疲れたとき▶肘~手首ストレッチ

指先を酷使して疲れた腕をほぐすストレッチ。

①左腕を前に伸ばし、手の平を上に向けます。②右手で左手の指先を持って、指を手前下に引き、5秒キープ。手を替えて同様に。さらに、伸ばす方の手の甲を上に向けて同様に。

