



すずらん食通信

NO.221

平成27年3月号

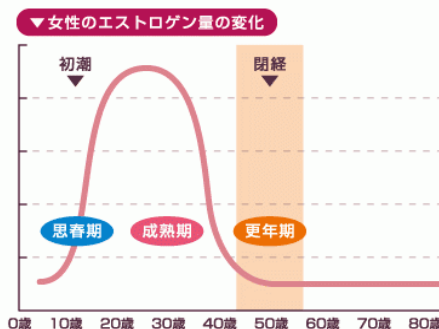
更年期障害

～もっと楽しく！もっと元気に！～



✓更年期とは？

更年期とは、閉経をはさんだ前後約10年間のことです。日本人の平均閉経年齢は50歳前後なので45～55歳あたりが更年期です。閉経が近づくと卵巣のはたらきが低下し、女性ホルモンの一つであるエストロゲンの量が急激に減少します。それに伴って身体にはさまざまな症状が起きてきます。これを更年期障害とよびます。



✓更年期障害の症状

ほてり・のぼせ・発汗
めまい・動悸・しびれ感
肩こりなど



不眠・うつ状態など



腰痛・骨折など








✓20～30代でも更年期障害のような症状が現れる？

最近、20～30代でほてりやのぼせ、イライラなど更年期障害のような症状を感じる女性が増えています。ほとんどの20～30代女性は卵巣の機能が安定していますが、ストレスや過労、不規則な生活などが続くと自律神経のバランスを崩します。これによってエストロゲンが減少し、更年期障害のような症状が現れます。

✓更年期障害を予防する食事のポイント

更年期障害を予防するためにはバランスの良い食事と運動が一番です。その中でも特に更年期をイキイキと過ごすためにぜひ摂取したい栄養素を紹介します。

栄養素の種類	働き	多く含まれる食品
イソフラボン	女性ホルモンに似た働きをもつ。更年期障害特有の症状を改善する。	大豆、豆腐・豆乳などの大豆製品 
ビタミンB ₁	手足の末梢血管を広げ血流を良くする。更年期のイライラや不安を鎮める。	豚肉、うなぎ、落花生、小麦胚芽、玄米、豆類など 

ビタミンB ₆	エストロゲン濃度を調整する肝臓の機能を助ける。うつや情緒不安定に効果的。	マグロ、さんま、サケ、さば、豚もも肉、さつまいもなど 
ビタミンE	ホルモンの分泌を整えて、ほてり・のぼせ・発汗などの症状を緩和させる。血行を良くし、肩こり・冷え性にも有効。	ナッツ類、かぼちゃ、油脂類、アボカド、さんま、いわし、さつまいも、春菊など 
カルシウム	骨密度の減少を防ぎ、骨粗鬆症の予防に効果的。不安感・緊張感・倦怠感を解消する。	牛乳、乳製品、緑黄色野菜、小魚、大豆製品など 

おすすめ一品料理

豚肉と青梗菜のんにく炒め

1人分		
エネルギー	241kcal	
たんぱく質	23.9g	
ビタミンB ₁	1.03mg	
塩分	1.2g	

かぼちゃ入り豆乳ポタージュ

1人分		
エネルギー	120kcal	
たんぱく質	4.7g	
ビタミンE	5.8mg	
塩分	0.7g	

材料	2人分	
豚もも薄切り肉	200g	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ1	
青梗菜	1株	
白ねぎ	50g	
しめじ	50g	
にんにく	1片	
サラダ油	大さじ1	
A	砂糖	小さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	水	大さじ1/2
	ごま油	少々

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩とこしょうを軽く振り、片栗粉をまぶす。
- ② 青梗菜は4cmの長さに切り、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ③ にんにくは薄くスライスする。
- ④ サラダ油を熱したフライパンに③を入れ、香りが出たら①を加えて炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、②を加えてさっと炒め、合わせておいたAを加え、汁気が少なくなるまで炒め合わせる。
- ⑥ 最後に香りづけのごま油をたらし、器に盛る。

豚肉はビタミンB₁が多く、手足の末梢血管を広げ血流を良くする作用があります。また、にんにくに含まれるアリシンという成分がビタミンB₁の吸収を高めます。

材料	2人分	
かぼちゃ	100g	
小麦粉	小さじ1	
豆乳(無調整)	200cc	
水	200cc	
A	有塩バター	10g
	固形コンソメ	1/2個
	塩	少々
	こしょう	少々
	乾燥パセリ	少々

作り方

- ① かぼちゃの種と皮を取り除き、一口大に切る。耐熱皿に入れ、水(分量外)をふりかけラップをする。500Wのレンジで約4～5分かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を鍋に移し、マッシャーなどでかぼちゃを潰す。
- ③ かぼちゃがなめらかになったら、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 豆乳を100cc入れ、かぼちゃと馴染ませたら、残りの豆乳と水を加える。
- ⑤ 弱火～中火にかけ、沸騰させないように温める。スープが温まったらAを入れる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、仕上げに乾燥パセリを振る。

かぼちゃには抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれています。豆乳は大豆イソフラボンを多く含み、女性ホルモンに似た働きをします。今回はビタミンEが豊富なかぼちゃを使用しましたが、さつまいもやじゃがいもに替えても美味しくいただけます。また、豆乳を牛乳に替えるとカルシウムがアップします。

～すずらんイベント情報～

2月10日 男性介護者の集いで出張講義を行いました。

実際に奥様を介護している方など様々な方が参加されました。栄養士が栄養バランスについて食事の基礎的なこととお話しし、薬剤師から消毒液の作り方をお話ししました。おむつの処理や消毒方法などとても熱心に聞かれています。

2月14日 すずらん薬局庚午店で体組成測定会を開催しました。

今回の測定は継続して測定している方と、初めての方と半々でした。筋肉量と体脂肪量が気になる方が多く、実際測定してみても体重は標準範囲内だが、体脂肪量が多いという結果が出て、これからは少し運動したり、お菓子を食べる量を減らそうと思ったなど言っていました。



2月18日 五日市千同のんびいサロンで体組成測定会をしました。

測定中に薬剤師から医薬部外品についてやサプリメントの価格と品質についてなどのお話をしました。栄養士からは筋肉を維持するための食事のポイントをお話ししました。夕食よりも朝食を多くした方が良かったなど言っていました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

男の料理教室 和食・中級編 参加者募集!

- 今回のテーマは「酢飯に挑戦!」です。
- ☆日時：H27年3月14日(土)
- ☆場所：すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム
- ☆参加費：1200円
- ☆対象者：おおむね60歳以上の男性
- ☆募集人数：6人程度
(応募多数の場合は抽選)
- ☆申し込み締め切り：3月7日(土)
(お申し込みいただいた方には3月9日(月)に電話にてご連絡致します。)
- 初心者の方も大歓迎です。
- お問い合わせ・お申し込み：
すずらん薬局本店：栄養相談室
TEL 082-247-1350



★スタッフ(中室)からの一言★

3月になり、だんだんと暖かくなってきたのでお出かけしても気持ち良いですね☆
「木曜カフェ・リリーベル」は、ゆったりと過ごせるカフェです。
薬剤師と栄養士がいつもいるので、薬や食事の事など気軽にご相談ください☆

コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。
お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)



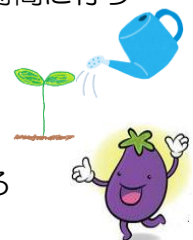
*** 今月の「木曜カフェ・リリーベル」***

第2回 笑知Be(わらしべ)会 会員募集!!



昨年より始まった「笑知Be会」を今年も開催します! << 苗植え→育成→収穫→調理して食べる >> を参加者みんなで一緒に楽しむ会です。
5月14日(木)から開始します!
成長を報告し合いながら、みんなで育てていきましょう。
会の最後には「収穫祭」と称して、みんなで料理していただきます♪
今年は“ナス”を育てます。
笑って知ってHappyになりませんか?
木曜カフェ・リリーベルの時間に行うので、見学も大歓迎です。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時ごろ
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

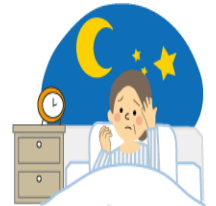
～更年期障害に使われる代表的な漢方薬～



✓ 漢方薬の種類

* 当帰芍薬散

体力がなく冷え性で貧血の傾向があり、疲れやすい人に使われやすい。
一般的にめまい・動悸・肩こり・手足の冷え等の改善に効果があります。



* 加味逍遙散

体力がなくのぼせ感、肩こり、いらだちがあり、疲れやすい便秘傾向の人に
使われやすい。
一般的に精神不安・不眠・イライラ等精神症状の改善に効果があります。



* 桂枝茯苓丸

体力があり肩こり、のぼせ、手足が冷えやすい人に使われやすい。
一般的にのぼせ・ほてり・めまい等の改善に効果があります。



✓ 漢方薬の飲み方



漢方薬は空腹時に飲むのが良いと言われています。胃に何も無いほうが体への吸収がよくなるためですが、薬を飲み忘れる人や胃にこたえる人は食後に飲んでも差し支えありません。ものによっては白湯に溶かしたり、湯に溶かした後冷ましたりして飲むと良いものもありますので、薬剤師に相談してみてください。

今回ここで挙げたものはあくまで一般論です。漢方薬の効果は個人差があるので、気になる症状があれば薬を飲む前に医師や薬剤師に相談するようにして下さい。

★次回のテーマは、口の健康を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索