

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.305

2022年3月号

女性の健康

～年齢とともに変化する女性ホルモン～



女性ホルモンとは？

女性ホルモンとは、おもに卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」のことを指します。この2つのホルモンは排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の心身に大きく影響しています。

エストロゲン

●女性らしさに関わるホルモン

- ・子宮内膜を厚くし妊娠に備える
- ・乳房を発達させて女性らしいからだをつくる
- ・自律神経を安定させる
- ・骨量を保持する
- ・コレステロールのバランスを整える
- ・肌のツヤやハリを保つ

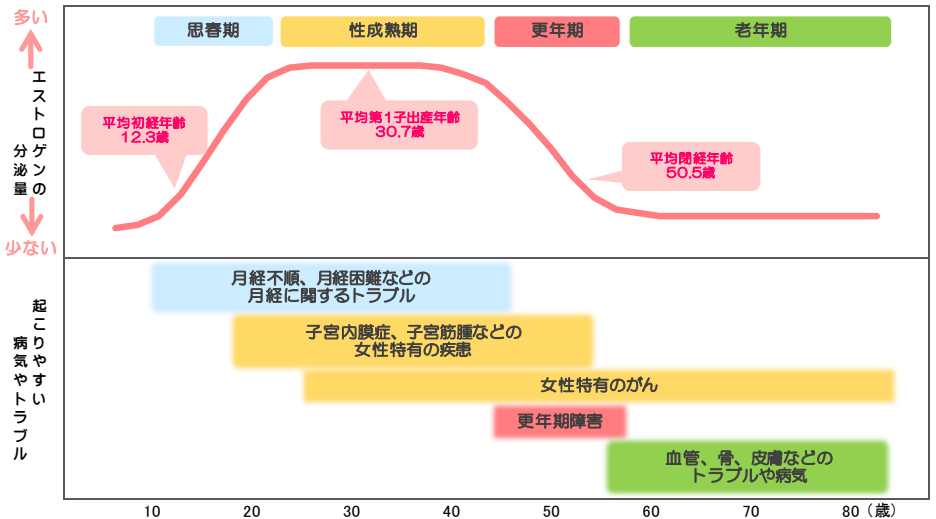
プロゲステロン

●妊娠をつかさどるホルモン

- ・妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する
- ・乳腺の発達を促す
- ・体温を上げる
- ・食欲を増進させる
- ・体内に水分を保持する
- ・眠くなる

ライフステージごとのエストロゲン分泌量と起こりやすい病気やトラブル

特にエストロゲンは、ライフステージによって分泌量が大きく変化し、体調に影響を与えます。分泌が減ったからといって、自分で増やすことはできないため、ホルモンバランスを整えることで、上手に付き合っていきましょう。



ホルモンバランスを整える食事の基本

女性ホルモンのバランスを整えるためには、栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂り、毎日の生活のリズムを整えることがポイントです。



バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の事です。なるべく多くの種類の食材を組み合わせると、多くの栄養素を摂取することができます。

注意

ホルモンバランスが
乱れやすい食生活

欠食や偏食が多い
揚げ物やファストフードが多い
野菜が少ない
お菓子など間食が多い



ライフステージ別おすすめ栄養素

思春期

子宮や卵巣が成熟していく時期

<特に気をつけて摂りたい栄養素と食材>

- ビタミンB₆**…エストロゲンの代謝に関わり、月経前症候群(PMS)の症状緩和に役立つ。
- トリプトファン**…精神安定に関わるセロトニンの材料で、ビタミンB₆同様にPMSの症状緩和に役立つ。

性成熟期

月経トラブルが多くなる時期

<特に気をつけて摂りたい栄養素と食材>

- ビタミンC**…抗ストレスホルモンを作る材料となり、ホルモンバランスを乱すストレスを緩和させる。
- 葉酸**…妊娠前後の葉酸摂取により、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減する効果がある。

更年期

ホルモンバランスが乱れ、心身の不調が起る時期

<特に気をつけて摂りたい栄養素と食材>

- 大豆イソフラボン**…エストロゲンに似た働きをし、更年期症状の緩和に役立つ。
- ビタミンE**…ホルモンバランスの乱れを整える働きがあり、更年期に起こる様々な不調の改善に役立つ。

老年期


ホルモンの減少により、肌、骨、血管への影響や、うつ症状が現れることもある

<特に気をつけて摂りたい栄養素と食材>

- カルシウム**…骨量減少に伴う骨粗鬆症を防ぐ。
- たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維** 食べる総量は少なくても、より栄養バランス良く食事することで多くの栄養素が摂れる。

おすすめ一品料理

鶏肉と新玉ねぎのハニーマスタードソース


<1人分>		
エネルギー	340kcal	
ビタミンB ₆	0.88mg	
ビタミンE	2.5mg	
塩分	1.6g	

材料	2人分	
鶏むね肉	1枚(250g)	
塩	少々	
新玉ねぎ	1/4個	
かいわれ菜	1/8パック	
片栗粉	大さじ2	
オリーブ油	大さじ1	
A	粒マスタード	小さじ2
	はちみつ	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	スライスアーモンド	10g

- ### 作り方
- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩をふる。
 - ②新玉ねぎは薄くスライスし、かいわれ菜は根元を落として半分の長さに切る。
 - ③①に片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンにオリーブ油を熱し、③を並べ、両面をこんがり焼く。
 - ⑤皿に④を盛り、その上に②をのせ、スライスアーモンドを散らし、よく混ぜたAをかける。

鶏むね肉にはビタミンB₆が多く含まれ、エストロゲンの代謝に関わり、PMSの症状を緩和する働きがあります。オリーブ油やアーモンドにはビタミンEが多く含まれ、ホルモンバランスを整える働きがあります。

蒸し大豆の彩りサラダ

<1人分>		
エネルギー	187kcal	
葉酸	60μg	
カルシウム	104mg	
塩分	0.9g	

材料	2人分	
蒸し大豆	60g	
コーン(缶)	30g	
スナップエンドウ	5個	
人参	1/4本	
ツナ缶(油漬)	1/2缶	
A	プレーンヨーグルト	1/4カップ
	レモン汁	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
サラダ菜	2枚	

- ### 作り方
- ①スナップエンドウは筋を取り、茹でて斜め半分に切る。
 - ②人参は皮を剥き、ピーラーで薄く削る。耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で1分半~2分加熱する。
 - ③ツナ缶の汁気を軽くきり、Aとよく混ぜる。
 - ④ボウルに、蒸し大豆、コーン、①、②とAを入れて和え、サラダ菜を敷いた器に盛る。

大豆には葉酸や大豆イソフラボンが多く含まれ、性成熟期では胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減し、更年期では更年期症状を緩和します。また、大豆やヨーグルトはカルシウムを多く含み、骨粗鬆症の予防にもなります。

薬剤師からのミニ情報



～女性ホルモン(エストロゲン)と骨粗鬆症～

食通信2021年5月号(NO.295)では、女性ホルモンであるエストロゲンと更年期の関わりと薬物療法についてご紹介しましたが、今回はエストロゲンと骨粗鬆症の関わりをご紹介します。

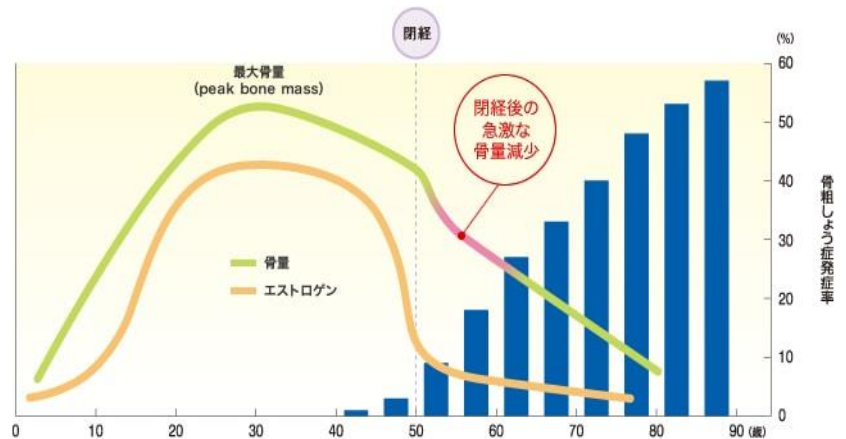


✔ 骨粗鬆症ってどうしてなるの？

エストロゲンは主に卵巣や副腎といった臓器や脂肪組織で作られます。エストロゲンの分泌の増減は、ほてりや倦怠感、うつなどの症状の他、骨の形成にも大きく関与しています。ちなみに男性でもエストロゲンは体内で作られており、同様の働きをします。

骨の形成は、骨を作る細胞(骨芽細胞)と骨を壊す細胞(破骨細胞)のバランスにより成り立っています。エストロゲンはこの破骨細胞を過剰に働かないようにする作用を持っています。

しかし女性の場合、加齢により更年期を経て閉経すると、体内のエストロゲンが大幅に減少し、破骨細胞を制御できなくなると、骨を壊すスピードに、骨を作るスピードが追い付かなくなり、骨がスカスカになって骨粗鬆症になりやすくなることは避けられないため、対策をしていく必要があります。



藤田拓男：臨床婦人科産科 43 (7), 677 (1989) より改変
山本逸雄：Osteoporosis Japan 7 (1), 10 (1999) より改変

そのため、『ライフステージ別の栄養素』の更年期、老年期でお示した、大豆イソフラボン、ビタミンE、カルシウムなどの栄養をしっかり摂ったり、適度な運動をして、骨密度を保つよう意識しましょう。



✔ 薬の種類

上に書いたような食事や運動を行っても、骨粗鬆症になってしまう場合もあります。そのような場合は、崩れたバランスを立て直す薬が病院で処方されます。

- 体内へのカルシウムの吸収を促す薬剤:ビタミンD製剤
- カルシウムを直接取り入れる薬剤:カルシウム製剤
- 破骨細胞の働きを抑える薬剤:ビスホスホネート製剤

これらの薬の中には、服用時間や方法が特別な薬剤もあるため、効果を得るために必ず指示通りに服用してください。



お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～今月のおすすめOTC～

エクエル(大塚製薬)



ボトルタイプ
内容量：112粒(28日分)

販売価格：**4,320円**(税込)



パウチタイプ
内容量：120粒(30日分)

販売価格：**4,320円**(税込)

大豆イソフラボンが腸内細菌によって代謝されてできる、「エクオール」という成分が入っています。

このエクオールは、大豆イソフラボンのままと比べて、より女性ホルモンに似た働きをされています。特に、心身に変化を感じる世代の女性の生き生きとした生活をサポートする大豆食品です。



エクオール検査「ソイチェック」

販売価格：**4,180円**(税込)

エクオールは女性の2人に1人は作れない

エクオールは、食事に含まれる大豆イソフラボンが、体内の特別な腸内細菌によって変換されて作られます。日本人女性の約半分はこの腸内細菌を持っていないため、大豆イソフラボンを摂ってもエクオールを作ることができません。

そのエクオールを体内で作れるか、作れないかが分かる検査キットが「ソイチェック」です。

エクオールを作れない人は、**エクエル**などで補充していくと良いでしょう。

*すずらん薬局では、上記の商品を取り扱っています。一部在庫していない店舗もございますが、取り寄せ可能な商品ですので、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

～すずらんイベント情報～

予約制

体組成測定会を開催します!!



日にち	時間	場所	ご予約・お問い合わせ
3月19日(土)	13:00~17:00	すずらん薬局本店 (広島市中区)	すずらん薬局本店 栄養相談室 TEL:082-247-1350
3月29日(火)	13:00~17:00	すずらん薬局海田店 (安芸郡海田町)	すずらん薬局海田店 TEL:082-516-6880

体重だけでなく、体脂肪量や筋肉量、体水分量もわかります。測定後には、管理栄養士がワンポイントアドバイスもします。ぜひ、皆様の健康管理にお役立て下さい。



新型コロナウイルスの感染予防対策をしながらの開催となります。密を避けるため、事前に予約をお願いします。



★次回のテーマは、糖質制限を予定しております。

【栄養士】高畑【薬剤師】佐川