

けいひん薬局 かわら版

～女性が継続的にとりたい栄養素～



健康で長生きするためには5大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよくとることが重要になってきます。特に女性は月経に関連する疾患や女性ホルモンの低下による疾患など、女性特有の疾患にかかり易くなります。予防する為にはどのような栄養素を積極的に摂ったら良いのかをご紹介します。

鉄：女性には月経があるため、鉄分を多く含んだ血液が無くなってしまいう状態が**ほぼ毎月**続き、**慢性的に鉄分不足**の状態が続きます。また妊娠や授乳にはたくさんの血液が必要になることから貧血状態が続きます。
鉄を多く含む食品：レバー・ひじき・小松菜など



カルシウム：妊娠・出産・授乳期においてカルシウムは子の成長のために使われます。



また40代を過ぎて女性ホルモンが減少すると女性ホルモンが持つ、**骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働き**も弱まり、骨の強度が弱くなってしまいます。またこの時期は神経が過敏になりますが、それもカルシウム不足が関係しています。

カルシウムを多く含む食品：乳製品・小魚・干しエビなど

食物繊維：ダイエットや忙しさで食べる量が減ったり偏っていると食物繊維の摂取量も減り、便秘がちになります。

食物繊維を多く含む食品：
いも類・豆類・野菜・海藻など



更年期以降に特に摂取したい栄養素・食品

エクオール（大豆製品）：

エクオールは、たんぱく源豊富な大豆から産生される大豆の代謝物ですが、女性ホルモンと似た作用をします。エクオールは健康食品としての摂取がお勧めです。

ビタミンD：カルシウムの吸収を助け、骨を作ります。
ビタミンDを多く含む食品：魚全般、キノコ類など



葉酸



妊娠前の女性に必要なビタミンです。葉酸不足は胎児に悪影響を及ぼしますので、妊娠前からの摂取がお勧めです。葉酸を多く含む食品にはブロッコリーやイチゴなどがありますが、食品からの摂取では吸収率が悪いので、サプリメントでの摂取をお勧めします。

必要な栄養素を積極的に摂取するためには、サプリメントで摂取するのも良い方法です。

当薬局には管理栄養士がおりますので、食生活についてなにか気になることがありましたら是非ご相談ください。

