

更年期障害を予防する食事



食育～40～

更年期には、女性ホルモンの減少などが引き金となり、イライラや不安感などの精神症状、のぼせ、骨量の減少、血中コレステロールの増加などといったさまざまな症状が現れます。

これらの症状に対処するためには、生活習慣病の予防や、神経系の強化、骨量増加につながるタンパク質やカルシウム、食物繊維などを十分にとるとともに、女性ホルモンの働きを強化する作用があるイソフラボンを多量に含む納豆や豆腐などの大豆製品を日常的に食事に取り入れることを考えましょう。

また、さまざまな不快症状は、心理的な要因にも影響を受けますから、ストレスを避けたり、上手に解消する工夫も大切です。打ち込める趣味をみつけたり、散歩などの軽い運動をしたり、心をリラックスさせましょう。



野菜たっぷり

簡単ヘルシーメニュー

- *ポークビーンズ
- *切干大根のサラダ
- *白ネギのスープ
- *「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。

=ポークビーンズ=



<材料4人分>



3品+「ほのか」(2枚)

合計 510kcal

野菜量 275g

(1日350gが目安)

豚肩ロース肉(塊).....200g
 塩こしょう.....少々
 ベーコン(2cm厚さ)...50g
 トマト.....2個
 玉ねぎ.....1個
 人参.....1本
 大豆水煮.....200g
 サラダ油.....大1
 ブイヨン.....4カップ
 トマトピューレ.....1/2カップ
 ローリエ.....1枚
 砂糖.....大1
 パセリ.....適量

<作り方>

- ① 豚肉は2~3cm角に切り、塩こしょうをします。ベーコンは2~3cmに切る。
- ② トマトは皮と種を取ってあらみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎと人参は大豆より少し大きめの角切りにします。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して豚肉を転がしながら炒め、焼き色がついたら玉ねぎと人参を加えてよく炒めます。
- ⑤ ④に大豆、トマト、ブイヨン、トマトピューレ、ローリエ、砂糖を加え、弱火で煮込みます。とろみがついたら塩こしょうで味をととのえ、お皿に盛り、パセリをちぎって散らしたら出来上がりです。

～豆知識～

昔、切干大根は日本の食卓になくなくてはならない食品でした。生の大根は1本500~600gですが、切干大根はわずか50gになり、栄養が凝縮されています。塩分を体外に出す作用のあるカリウム、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。

=切干大根のサラダ=



切干大根は水で洗い、軽く戻してよく絞る。
 レタス、玉ねぎ、スライスチーズと切干大根に、レモン汁・酢・醤油・ごま油・塩こしょうのドレッシングをかける。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)