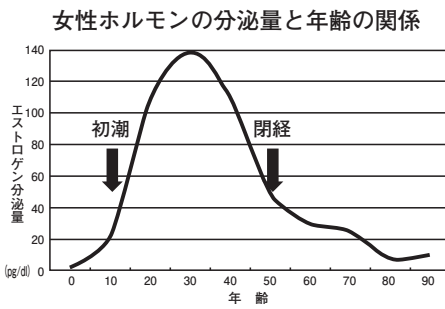


# 女性のライフサイクルと健康

## ●女性ホルモンの分泌の変動

女性ホルモンは毎月の月経周期によって大きく増減し、閉経すると分泌されなくなります。また、ストレスや体重変化にも影響されます。女性ホルモンの働きが不安定になると、自律神経失調症状や情緒不安定、免疫の異常などが起こりやすくなります。



## ●更年期障害

更年期とは、閉経の後5年間のことで個人差はありますが、閉経年齢はおおよそ50歳前後です。半年位月経がなくても再開することもあるため、12ヶ月間の無月経で初めて閉経がわかります。

季節の変わり目に体調を崩しやすいように、更年期に多種多様な症状があらわれ、日常生活に支障をきたす状態を更年期障害といいます。更年期障害の治療にはホルモン補充療法や漢方などの治療方法があります。この年代は生活習慣病やがんなどの病気があらわれる時期でもあります。歳のせいと決めつけず、病気が隠れていないか健診などを上手に利用しま

しょう。

また、更年期外来、女性外来として、更年期障害の相談・治療をしている病院がありますので、ご利用ください。

## ●女性に合った健康づくり

女性ホルモンの急激な減少による更年期障害の対処法は、骨粗しょう症予防や脂質異常症予防を念頭に食事と運動が基本です。

女性自身が自分の生活を見直す機会として、更年期と上手につきあい健康づくりのきっかけにしていきましょう。

## ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
(82)3400

# 手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

## りんごパフェ



材料(4人分):1人分 120kcal

- りんご(小) ……………1個
- ① { 砂糖 ……………大さじ2
- { レモン汁 ……………小さじ2
- シナモンパウダー…………少々
- コーンフレーク…………40g
- ヨーグルト ……………240g
- ミント……………適宜

### 作り方

- ①りんごは厚さ4ミリのいちよう切りにし、①とともに鍋に入れ、全体を混ぜる。
- ②弱火にかけ、りんごが透き通ってしんなりするまで7、8分煮て火を止め、シナモンを振りかけて冷やす。
- ③器にコーンフレーク、ヨーグルト、煮りんごの順に重ねてミントを飾る。