

★ 更年期障害の食事のポイントは、「ホルモン」と「自律神経」 !!

「ホルモン」に作用する栄養素と食材

ビタミンE・・・ホルモン分泌器官に多く含まれるビタミンEにはホルモン分泌調整作用があります。ホルモンバランスの乱れで起きる症状を軽減。血行をよくする働きがあるため、更年期症状の「のぼせ」「冷え」の緩和が期待できる。(かぼちゃ・アボガド・ナッツ類)

亜鉛・・・ビタミンEと同様、ホルモンバランスを整える作用があります。亜鉛は卵巣に多く含まれており女性ホルモンの働きにも影響を与える。(牡蠣・レバー・ごまなど)

大豆イソフラボン・・・大豆イソフラボンとは、大豆の胚軸に多く含まれるポリフェノールの一種で、大豆一粒にわずか0.2~0.3%ほどしか含まれていません。その大豆イソフラボンには、体を酸化させる活性酸素の働き抑制し、また、前ページにも挙げたとおり、女性ホルモン(エストロゲン)に似た作用があり、摂取することで更年期症状改善に有効とされています。豆類には、良質なタンパク質とミネラルが豊富なため、肥満予防にも効果があるため生活習慣病を予防することもできます。(大豆・味噌・豆腐など)

「自律神経」に作用する栄養素と食材

ビタミンB1・B2・・・ビタミンB1・B12は、自律神経の働きを維持する作用があります。更年期のストレス対策に有効とされています。(B1・・・豚肉・レバーなど、B12・・・あさり・牡蠣など)

ビタミンC・・・ストレスに対抗して体を守るホルモンの材料の一つ。更年期症状のイライラ緩和に有効とされています。(レモン・イチゴ・ほうれん草・ブロッコリー)

野菜・果物・・・野菜・果物に含まれる「フィトエストロゲン」という成分には、女性ホルモンの一つであるエストロゲンと同様の働きを持ちます。エストロゲン減少による更年期症状の緩和に有効とされています。

血液をサラサラにする食品

ナッツ類・植物性オイル・・・血液サラサラに効果のある「不飽和脂肪酸」が豊富。血液が滞ってしまうと更年期症状の悪化を招きます。血液の循環が良くなれば、卵巣に十分栄養が行き届き働きも良くなり、ホルモン分泌も活性化されるようになります。

魚介類・植物性オイル・・・「オメガ3系脂肪酸」が豊富に含み血液をサラサラにする効果があります。生活習慣病予防にもなります。

新陳代謝を高める食品

生姜・ニンニク・・・「血行促進に効果があるので、冷え症防止にも。
玉ねぎ・きのこ・・・解毒作用が高く、免疫UPにつながります。

更年期に悪影響を及ぼすもの

砂糖は減らしましょう!

砂糖はカルシウムやビタミンB1を消費してしまう働きが。また、「ローカロリー」「ゼロカロリー」などは、合成甘味料が含まれるためNG。砂糖と比べて体内で分解されにくいのが特徴で、体に負担がかかり、消化機能や代謝機能低下を引き起こすことがあります。

スナック菓子等は減らしましょう!

トランス脂肪酸は、水素添加した植物油を扱う過程で人工的に生成される副産物のため、悪玉コレステロール、動脈硬化、心臓疾患、がん、免疫機能、認知症、不妊、アレルギー、アトピーなどの疾患リスクを上げ健康への悪影響が報告されています。