



女性に多い病気と積極的に摂りたい栄養

	解説	摂りたい食材の一例
<h2>貧血</h2> <p>(注意したい年代)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・20代 ・30代 ・40代 	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血は、赤血球やその中に含まれるヘモグロビンが不足している状態 ・月経のある女性は毎月血液を失うため貧血になやすい ・多くの血液を必要とする妊婦さんも貧血になりやすい <p>◎貧血になると、めまい、動悸、倦怠感などが現われます。ヘモグロビンの材料である鉄分を毎日の食事からしっかりととりましょう！</p>	<h2>鉄分</h2>   <p>まぐろ</p> <p>豚レバー</p>  <p>あさり</p>  <p>小松菜</p>  <p>ひじき</p>  <p>納豆</p>
<h2>骨粗しょう症</h2> <p>(注意したい年代)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・20代 ・30代 ・40代 ・50代以降 	<ul style="list-style-type: none"> ・骨粗しょう症は、骨がもろくなって骨折の危険性が高まっている状態 ・骨粗しょう症の約8割は女性であり、女性ホルモン(エストロゲン)が減少する50代頃から骨量が減少しやすくなる ・妊娠中はさらに多くのカルシウムが必要となる <p>◎予防のためには、若い頃からカルシウムやカルシウムの吸収を良くするビタミンD、ビタミンKなどを積極的にとり骨粗しょう症を予防しましょう！</p>	<h2>カルシウム</h2>  <p>牛乳</p>  <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>  <p>チーズ</p>  <p>ごま</p>  <p>チンゲンサイ</p>  <p>豆腐</p>  <p>豆乳</p>
<h2>脂質異常症</h2> <p>(注意したい年代)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50代以降 	<ul style="list-style-type: none"> ・女性ホルモンは、コレステロールが蓄積するのを防ぐ働きがある ・閉経すると女性ホルモンの減少によりコレステロールが急激に上昇する ・動物性脂肪、乳脂肪、卵黄などの摂り過ぎに注意が必要 <p>◎コレステロール抑制作用のある食物繊維を積極的にとりましょう！</p>	<h2>食物繊維</h2>  <p>ひじき</p>  <p>ブロッコリー</p>  <p>切干大根</p>  <p>納豆</p>

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。

バランスの良い食事を規則正しく食べることが重要です。

必要な栄養素が十分摂れているか毎日の食事を見直してみましょう！