



## 更年期

### プレ更年期を快適に乗り切る

#### ★ 更年期って？

女性の更年期とは、閉経前後の45～55歳くらいまでの約10年間をいいますが、この頃から卵巣ホルモンの分泌量が低下し、身体的・精神的に様々な症状を引き起こします。これを更年期障害といいます。

#### ★ どんな症状があるの？

身体的な症状としては、のぼせ、冷え、頭痛、発汗、頻尿、腰痛など、精神的症状では、不安、イライラ感、抑うつ感、不眠、倦怠感などがあげられます。それぞれの疾患に対するケアも大切ですが、特に心のケアでは、子どもの独立や親の介護なども重なる年齢に差し掛かるため家庭内の環境の変化にも注意する必要があり家族の協力、支援が大切になります。

#### ★ 食生活、自分でできる更年期対策

更年期の食生活は、年を重ねていく上で、その後の健康状態に大きく影響を与えるといわれています。女性ホルモン（エストロゲン）はコレステロールとの関連が深く、更年期となり女性ホルモンの分泌が低下することにより血液中のコレステロール濃度が高くなります。食生活対策としては、コレステロールをコントロールすること、骨を丈夫にさせる食事のとり方の工夫がポイントとなります。コレステロールの含有量が高い食品をとり過ぎないことも重要ですが、コレステロール値のコントロールと関連が深い脂肪の質に注目してみましょう。

#### ★ 油を使い分けよう

魚の脂肪	DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）といい中性脂肪を低下、高脂血症、動脈硬化の予防に役立ちます。血液中の悪玉コレステロールを低下。
肉の脂肪	血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす働きがありますので、摂りすぎには注意が必要です。血液中の悪玉コレステロールを増加。
植物性油脂	オリーブオイルは、血液中の悪玉コレステロールを低下。サラダ油など（リノール酸）は、血液中の善玉・悪玉コレステロールとともに低下させるので注意。

#### ★ 野菜や大豆製品を十分取ろう

野菜に含まれる食物繊維が、脂肪の吸収を抑制、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、更年期以降には、ビタミンやミネラルの吸収が低下するので日々の食事で補うことが大切です。

また、大豆製品に含まれるイソフラボン（フラボノイドの一種、植物性で女性ホルモンに似た作用をもつ）は、更年期にみられる「のぼせ」などの症状に対しての有効性、さらに骨量の減少を抑える作用があります。さらに大豆たんぱく質の作用によってコレステロール低下作用も期待されています。こうしてみると豆腐や大豆のみならず、日本古来の食材である加工食品の味噌や納豆も見直す価値がありそうですね。

更年期に差し掛かる女性の家庭的、社会的存在価値は大きく、不定愁訴といわれつらい時期を迎える方も多いと思いますが、30代後半からのプレ更年期から健康を意識した食事に注意し、運動などを取り入れたストレスレスな日常生活をめざし、有意義に過ごして頂きたいものです。

# 豆腐コロッケ

マメに食べて元気！ イソフラボンたっぷり豆腐コロッケ



## 材料 2～4人分

木綿豆腐 ..... 1丁  
鶏ひき肉 ..... 100 g  
人参 ..... 100 g  
セロリ ..... 50 g  
塩・こしょう ..... 少々  
(味噌ダレ)  
味噌 ..... 大さじ 1  
味りん ..... 大さじ 1/2  
だし汁 (かつお) ..... 50 cc

油 (炒め用) ..... 小さじ 1  
濃い口しょう油 ..... 大さじ 1・1/2  
小麦粉 ..... 適量  
卵 ..... 1個  
パン粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量  
(添え野菜)  
サニーレタス ..... 20 g  
貝われ大根 ..... 少々  
パプリカ (赤) ..... 5 g

## 作り方

- ① 木綿豆腐は、ペーパータオルにくるんで水切りをしておく。
- ② 人参・セロリは、みじん切りにする。
- ③ 味噌ダレを合わせておく。
- ④ 熱したフライパンに②の野菜、鶏のひき肉を入れて炒める。火が通ってきたら味噌ダレを加えてさらに炒め、フライパンの肌からしょう油を加えよく炒め、冷ましておく。
- ⑤ ①の木綿豆腐、④の具材を混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、中火で揚げる。
- ⑦ 洗った野菜とともに器に盛り付ける。

\* 木綿豆腐の水切りは、時間の余裕があれば1晩、豆腐が崩れすぎない程度の重石をしておくといいでしよう。  
お急ぎの場合は、豆腐を熱湯でゆがいて数時間、水切りをしてください。