

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.206



フェムテックをご存じですか

～フェムテックが注目される理由～

最近、雑誌やテレビでもよく目にするようになったフェムテックとは、『Female（女性）＋Technology（テクノロジー）』を組み合わせた造語です。女性特有の健康課題をテクノロジーで解決を目指す商品やサービスをいいます。女性特有の健康課題は生理のこと、性のこと、妊娠のこと、更年期のことなどの多岐にわたるテーマであるにもかかわらず、恥ずかしいなどの理由から言葉にしにくいいため悩みを共有する機会が少なく、個々に不安を抱えていることが多かったように思われます。フェムテックを活用しライフステージにあった健康課題にうまく向き合っていけるヒントになればと思います。

★ 女性のライフステージと健康

女性の社会進出が進み、晩婚化、あるいは結婚、出産後も仕事を継続、子育てと介護の両立など女性のライフステージは多様化が進んでいることや、AI（人工知能）などテクノロジーの進化・スマートフォンを活用したアプリケーションの充実もフェムテックが注目されるきっかけとなりました。

女性のライフステージは、大きく思春期、性成熟期、更年期に分類されます。

思春期から性成熟期：月経困難症、月経前症候群(PMS)、子宮内膜症、子宮筋腫、貧血 など

性成熟期：妊娠、出産、産後ケア、不妊

性成熟期から更年期：更年期障害、乳がん、子宮がん など

その他、甲状腺に関する病気、うつ など

女性はライフステージによって起こりうる健康課題やかかりやすい病気が違ってきます。その多くは女性ホルモンの影響を受けやすくなっているのです。女性ホルモンとは、主に卵巣から分泌されるエストロゲン、プロゲステロンのことを指しています。これらのホルモンは月経や排卵だけでなく、更年期障害、生活習慣病とも関わっています。

★ フェムテック商品・サービス

例えば、生理日や排卵日、妊娠しやすい時期を予測サービスする「生理日管理ツール（スマホアプリ）」、個々に違う生理痛の強さや重さを客観的にデータとして取得できるようになったり、骨盤底筋トレーニングで骨盤底筋を鍛えて尿漏れ予防につなげたり、おしゃれな吸水ショーツや進化系ナプキン・布ナプキン、デリケートゾーンのケア等など実に様々です。苦痛から少しでも解放され快適に過ごすための商品やサービスを見つけてチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。これを機会に自身で抱えていたものを周囲の方と共有してみてください。

★ 食と女性ホルモン

欠食のない食習慣と食事内容の充実に加え、運動や睡眠も重要です。特定の食材だけでは、整えにくい栄養バランスですが、ホルモンの材料となるたんぱく質の他、女性ホルモンを整える働きを期待されている食材もありますのでうまく取り入れてみましょう。

***大豆製品**（エストロゲンに似た働きをするイソフラボンを含む）

***鉄分を含む食品**（貧血予防）

更年期の閉経前後、女性ホルモンの分泌が減少することで、LDLコレステロール値が上昇しやすくなります。たんぱく質は、魚介類や植物性たんぱく質も積極的に取り入れるといいでしょう。

サーモンのムニエル 豆腐クリームソースかけ



材 料 2人分

サーモン	2切れ	絹ごし豆腐	40 g
塩・こしょう	少々	塩・こしょう	少々
小麦粉	適量	牛乳	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 1	お好みの野菜、キャベツ、人参、かいわれ、 ブロッコリー	適量

作り方

- ① サーモンに塩こしょうし、小麦粉をうすくまぶしておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ ボウルに入れた豆腐を泡だて器で滑らかにして、塩こしょう、牛乳を加えて電子レンジで約20秒加熱する。
- ④ お皿にお好みの野菜、サーモンを盛り付け、豆腐クリームソースをかける。