



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## 女性の健康づくり



厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」として女性の健康づくりを進めています。  
今回は年代別に女性の健康について考えていきます。

### 20歳前半

女性としての身体が完成し、気力・体力とも充実してきます。一般的には病気にかかりにくい年代ですが、それゆえ健康管理を怠りがちになります。

実は、女性の生涯にわたる健康の土台を作る大切な時期でもありません。

### 20歳後半から30歳後半

仕事、結婚、家事や育児などライフスタイルが大きく変わります。女性ホルモンのレベルも高く、妊娠出産に適している時期です。

職場でも頑張りすぎて、ストレスでホルモンバランスを崩さないように注意。女性のがんも増えていく年代です。

### 30歳後半から40歳半ば

家庭でも社会的にも責任が重くなり、無理をしがちな年代です。周りのことを優先し、自分は後回しにすることが多くなります。

乳がん発症のリスクも高いので、がん検診は忘れずに。

### 40歳半ばから50歳半ば

閉経年齢の前後10年間は、更年期と重なる時期です。急激な女性ホルモンの減少で様々な更年期症状が出てきます。

子どもの独立や親の介護など、生活にも大きな変化があり気持ちも不安定になりがち。

生活習慣病のリスクも上がってきます。

### 50歳後半から60歳半ば

更年期を過ぎて心身ともに安定してきます。女性ホルモンの欠乏により骨粗鬆症や、血圧やコレステロールの上昇など生活習慣病のリスクも高くなります。

### 60歳後半から70歳代

健診で定期的なチェックが必要です。心身の衰えを感じてくる年代です。自立した生活を維持するために足腰を丈夫に保ち、転倒に注意しましょう。

自分らしく生活できるよう社会参加も良いですね。

女性の心身の健康には女性ホルモンが大きく関わっています。

女性ホルモンの変化を意識して年代に応じた健康づくりが大切です。

(健康福祉課 保健師)

食改さんによる

## 健康レシピ

Vol.2

### 草もち



#### 材料【15個分】

上新粉	400g
よもぎ	300g (茹でたもの)
熱湯	200ml
きな粉	60g
砂糖	30g
塩	1.5g
重曹	小さじ1.5 (よもぎ下処理用)

#### 作り方

##### ①【よもぎの下処理】

摘んだよもぎは枯れ葉などを取り、柔らかい新芽を使う。ボウルに水を入れ3~4回もみ洗いしザルにあげる(水がきれいになるまで)。深めの鍋に半分量の湯を沸かし、重曹を入れ1~2分程煮る。茎が柔らかくなったら、水に30分程さらしてアクを抜く。しっかり水気を絞り、すり鉢で細かくすり潰すか、フードプロセッサーでペースト状にする。

##### ②ボウルに上新粉を入れ熱湯を少しずつ加えてこねる。

##### ③一握りくらいの大きさに分け、蒸し器で10分蒸かす。(蒸し器に並べるときは、空気が通るようにする)

##### ④蒸し上がったボウルに移して熱いうちにこねる。よもぎを加えてさらにしっかりこね上げる。

##### ⑤15等分に分け丸め、最後に真ん中に指をそえて軽くつぶす。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	133kcal	4.2g	1.3g	45g	0.1g

#### ポイント

3月~5月にかけて、よもぎの新芽が出る時期です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なよもぎを使った草もちを手作りしてみませんか?自分で作ると格別ですよ!きれいな緑色とほのかな野の香りで春の味覚を味わいましょう。