

女性のカラダを整える栄養素

～たんぱく質・カルシウム・鉄をしっかりってアクティブに動こう～

女性は生理周期や年齢によってホルモンバランスが大きく変化します。ホルモンバランスの変化にとらわれることなくアクティブに動ける体を保つためには、筋肉を保ち、骨粗しょう症を予防するたんぱく質をはじめとしたカルシウムや鉄を充分にとる事が大切です。今回は女性のカラダをサポートするたんぱく質・カルシウム・鉄が豊富な食材やレシピをご紹介します。

たんぱく質

たんぱく質源は毎食とろう。

たんぱく質は筋肉の材料です。女性は閉経を迎える時期から脂肪がつきやすく筋肉がつきにくくなります。筋肉を増やすにはたんぱく質の摂取と運動による刺激が必要です。たんぱく質は食べ溜めができないので、毎食とる事を意識しましょう。

カルシウム

カルシウムは毎日コツコツとろう。

カルシウムは骨の健康に必要な栄養素です。女性の骨密度は18歳ごろまでにピークを迎えます。思春期以降は女性ホルモンの働きで骨密度の低下のスピードはゆるやかですが、閉経を機に急降下します。日頃よりカルシウムをとって骨密度をできるだけ高くしておきましょう。

鉄

・レバー※
・あさり

鉄

鉄は不足しやすい栄養素の一つ。意識して食卓へ。

鉄は酸素を運ぶヘモグロビンを作る材料で、不足すると貧血になります。女性は月経による出血や妊娠・出産によって鉄が失われるため、男性よりも鉄が必要になります。

また、貧血になると体が疲れやすくなるため、意識して鉄をとりましょう。

※レバーの食べすぎには注意!!
目安は焼き鶏レバーで2日に1本程度です。

いろいろな食品をまんべんなく食べると栄養のバランスが整います。



ピックアップ

1食の目安	たんぱく質	カルシウム	鉄
かつお(70g)	18.6g	8mg	1.3mg
牛赤肉(70g)	14.9g	36mg	2.0mg
もめん豆腐 1/3丁(100g)	7.0g	93mg	1.5mg
納豆 1パック(40g)	6.6g	36mg	1.3mg
豆乳 1杯(170ml)	6.1g	26mg	2.0mg
焼き鶏レバー 1本(30g)※	5.7g	2mg	2.7mg
牛乳 1杯(170ml)	5.6g	187mg	0.03mg
小松菜(70g)	1.1g	119mg	2.0mg

たんぱく質量が多い順に記載

★たんぱく質・カルシウム・鉄がしっかりとれるメニュー★

■牛肉と厚揚げの和風煮

[1人分の栄養価] エネルギー 305kcal、塩分2.4g
たんぱく質19.7g/カルシウム268mg/鉄5.2mg※

■材料(2人分)

- ・牛肉 100g(細切りにする)
- a { 料理酒 大さじ1
かたくり粉 大さじ1・1/2
- ・厚揚げ 140g(1cm厚さに切る)
- ・小松菜 1/2束(100g)(3cm長さに切る)
- ・きくらげ 乾8g(水でもどしー口大に切る)
- b { しょうが 1/2かけ分(5g)(千切り)
だし 1・1/2カップ
しょうゆ 大さじ1・1/2
みりん 大さじ1・1/2

【作り方】

- ① フライパンに牛肉を入れaを順にまぶす。厚揚げ、小松菜、きくらげをフライパンに加える。
- ② ①にbを加え、火にかける。煮立ったら火を弱め、ゆっくり混ぜる。材料に火が通ったら器にもる。

※[日本人の食事摂取基準(2020年度版)](厚生労働省)の女性30~64歳(月経期間を除く)1日あたりの推奨量(たんぱく質50g/カルシウム650mg/鉄6.5mg)



コラム

大豆製品の魅力・・・

豆腐やおから、油揚げ、納豆、豆乳など大豆を原料とする食品には大豆イソフラボンが含まれます。大豆イソフラボンとは女性ホルモンに似た働きをし、さらに腸内細菌により大豆イソフラボンよりも強い働きをする“エクオール”に変わることが分かっています。

大豆イソフラボンの恩恵を受けられる人とそうでない人の違いは、人によって異なる腸内細菌にあるようですが、大豆製品はたんぱく質、カルシウム、鉄も補給でき女性のカラダにはうれしい食材です。まずは、いろいろな食材を取り入れながら日々の食事に大豆製品もとり入れてみてはいかがでしょうか。