

# 3月は女性の健康週間!

皆さん、ご存知でしたか?  
3月1日～8日は『女性の健康週間』です。



これは2005年に日本産科婦人科学会および日本産科婦人科医会から始まった活動で女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために国や地方公共団体、関連団体がさまざまな活動を展開しています。鹿児島県でも、更年期障害、骨粗鬆症など女性特有の病気に必要な知識の普及や早期発見が重要な乳がん、子宮がんなどの検診受診を促がす事業が行なわれています。



県では、女性の心身の健康づくりを支援している店舗を「女性の健康づくり協力店」に登録し、女性の健康づくりを支援する環境づくりに努めています。

## <大隅地区の協力店>

- ◆栄養
  - バラの花束 (市役所レストラン) 鹿屋市
  - 里っ子 (県民健康プラザ) 鹿屋市
  - ふく福 鹿屋店 鹿屋市
  - 御食事処・暖 鹿屋市
  - J A物産館『あおぞら一丁目』志布志市有明町

- ◆運動
  - チャレンジスポーツ マリンスタジオ 肝付町
  - チャレンジスポーツ マリンスタジオ鹿屋支店

- ◆癒し
  - 鹿屋市民交流センター湯遊ランドあいら 鹿屋市吾平町
  - 蓬の郷 志布志市有明町

女性に対する店舗・施設独自の特典・サービス割引などの詳しい内容は、直接店舗に聞くか、鹿児島県のホームページをご参照下さい。

さて、今回は女性ならいくつになっても気になる美容と健康についてのお話をしていきます。

## 1. 朝食はしっかりとった方がいい! 体重減の効果も!

朝食はしっかりとっていますか?  
先日、『朝食をしっかりとると、体重を管理するために有利』という研究発表がイスラエルの研究者から出されました。



「1日の最初の食事である朝食をしっかりととり、日中を活発に過ごすことが体の代謝を高め、カロリー消費の向上にもつながる」と指摘しています。

また朝食をとることで食欲ホルモンを抑えられるという結果も出ているため、余分な食べ過ぎを防ぐことにもつながりそうです。



## 朝食をとるとさらにいいことが!

朝食をとることで血糖値が上がり、頭がよく働くので**集中力がアップ**します。参考までですが「毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にある」(国立教育政策研究所調査)という調査結果もあります。



また朝食をとると、胃・直腸反射がおき**便秘に効果的**です。朝、胃が空っぽの状態の時に朝食をとり、胃が膨らむと自動的に大腸が運動し始め、便意が起こります。この現象を胃・直腸反射といいます。簡単に言うと、「起きて!」と腸を刺激するということです。この反射が起きると便意が起きるので便秘の方は利用しない手はありませんよね。



## 2. トマトにメタボ予防の効果! 中性脂肪値や血糖値が改善!

トマトには抗酸化作用のあるカロテンやリコピンなどの栄養素が多く含まれ、健康的な食品として知られています。このたび、京都大大学院の研究グループが**トマトに脂肪の燃焼を活性化させる新成分が含まれていることを発見**しました。



脂肪燃焼を活性化させる成分を肥満・糖尿病のモデルマウスのえさに加えたところ、4週間で血液と肝臓の中性脂肪の上昇が約30%も抑えられたそうです。またトマトを摂取することで2型糖尿病や脂質異常症が改善するという報告も出ています。

特に女性には嬉しい、老化や美白効果、生活習慣病予防を期待するなら、1日に15mgのリコピンを摂取することが望ましいです。

## <リコピン15mgが含まれる量>

- ・トマト 約500g (Lトマト2個)
- ・プチトマト 約250g (約17個)
- ・ホールトマト 約170g (1/2缶弱)
- ・トマトジュース 約160g (1本弱)
- ・トマトケチャップ 約75g (大さじ4杯強)



## トマトは油、乳製品と相性がいい!



トマトはオリーブ油やゴマ油などの油と一緒に食べることで体内にリコピンが吸収されやすくなります。また乳製品でもリコピンの吸収率は上がります。トマトとベーコンのオムレツやトマトのツナ和え、トマトとチーズのサラダなどいいかもしれませんね。



## 女性に嬉しい健康情報!

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434 内線 (271)

### 4. 魚をよく食べる女性は心臓も健康に!

魚をよく食べる女性で心疾患が減少! 週2回以上を推奨



魚油には、中性脂肪の低下や、血小板が固まるのを防ぎ、血液をサラサラにし、心臓と血管疾患に対し保護的な働きをするオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。

昨年12月に出されたデンマークでの研究結果によると、魚をあまり食べない女性は、魚を毎週食べている女性に比べ、心疾患の罹患率が90%も高かったとのこと。



なぜ、男性よりも女性なのかということですが、オメガ3脂肪酸が心臓血管に対し有益であることを示した過去の研究は、多くが男性を対象としていました。心疾患の危険因子は男性も女性も同じですが、性差によって違いがあることが示されています。例えば、炎症やコレステロール値、中性脂肪値は、男性よりも女性の方でより深刻だからとデンマークの研究者は話しています。そのためにも魚や魚油からもっと有益性を得るために、女性は週に2度以上、食事で魚をとることが必要です。

#### こんにちは! 保健師です!

家庭にあっても、職場にあっても、地域社会にあっても、健康を守るキーパーソンは女性であるといっても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気であることが、社会全体の元気の源といえます。いつまでも若々しく、凛として過ごしていきましょう。



### 3. 緑茶好きの高齢者は要介護リスクが低下する!

緑茶をよく飲んでいる高齢者では、機能障害のリスクが低くなること、東北大学の研究で明らかになりました。

緑茶にはビタミンC、葉酸、カフェインなどが含まれるほか抗酸化作用があるカテキンやうまみ成分のテアニンが豊富に含まれています。緑茶の健康効果は世界でも注目されています。



緑茶を1日5杯飲むと答えていた人は1杯以下の人に比べ、脳卒中や認知障害、骨粗鬆症等の機能障害を発症した割合が3分の1ほど減少していたそうです。

ただし、ウーロン茶、紅茶、コーヒーでは有意な関連は見られなかったということです。飲むなら緑茶がいいようです。



#### まだまだ緑茶の効能は沢山あります!

- ◆ **ガンの予防に緑茶が効く!**  
緑茶のポリフェノール・カテキン類が発ガン物質の働きを抑えます。
- ◆ **食中毒の予防には緑茶が一番!**  
食中毒原因の菌類はお茶に出会うと死んでしまいます。
- ◆ **歯を強くして虫歯予防!**  
緑茶には歯を強くし、虫歯にならないためのフッ素が含まれています。
- ◆ **ダイエットの強い味方!**  
緑茶に含まれるタンニンという成分が脂肪を分解する酵素の働きを高めてくれます。
- ◆ **動脈硬化や脳卒中予防、血圧降下に緑茶!**  
緑茶に血圧上昇物質の生成阻害作用が含まれています。
- ◆ **胃腸の働きを助ける!**  
緑茶が胃の働きを活発にし、腸のぜん動運動を盛んにします。
- ◆ **殺菌作用で口臭を防ぐ!**  
緑茶の殺菌作用でカスにつく細菌の繁殖を阻止します。
- ◆ **アトピー、花粉症に緑茶が効く!**  
緑茶はヒスタミンが出るのを阻止する効果があります。