



女性に知ってほしい食事のこと

年齢や体調によって、女性が健康に過ごすために必要となる栄養素は変化します。
自分が必要としている栄養素を知り、日ごろの食事からとり入れましょう。

～40歳代
前半

低栄養に気をつけて

やせ願望の広がりによる低栄養が問題となっています。BMIが18.5を下回ったら「やせ」の状態。過度なダイエットは禁物です。五大栄養素を意識して、しっかりと取りましょう。



ホルモンバランスの崩れが影響

40歳代
後半～



女性ホルモンの減少により骨密度が低下するため、骨粗しょう症を予防するカルシウムやビタミンD、Eを多く含む食品を積極的にとりましょう。また、内臓脂肪がつきやすくなるため、エネルギーのとり過ぎにも注意が必要です。

BMI Body Mass Index (肥満度を表す体格指数)

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ビタミン

ミネラル

炭水化物

脂質

たんぱく
質

バランス
よく！

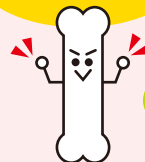
骨粗しょう症
対策には...



ビタミンD
鮭、干し椎茸 など

カルシウム
牛乳、ヨーグルト、
ししゃも、豆腐 など

ビタミンE
ほうれん草、納豆 など



健保のLINEを開設しました。みんなで女性の健康について学びましょう！

(C) ヤマトグループ健康保険組合