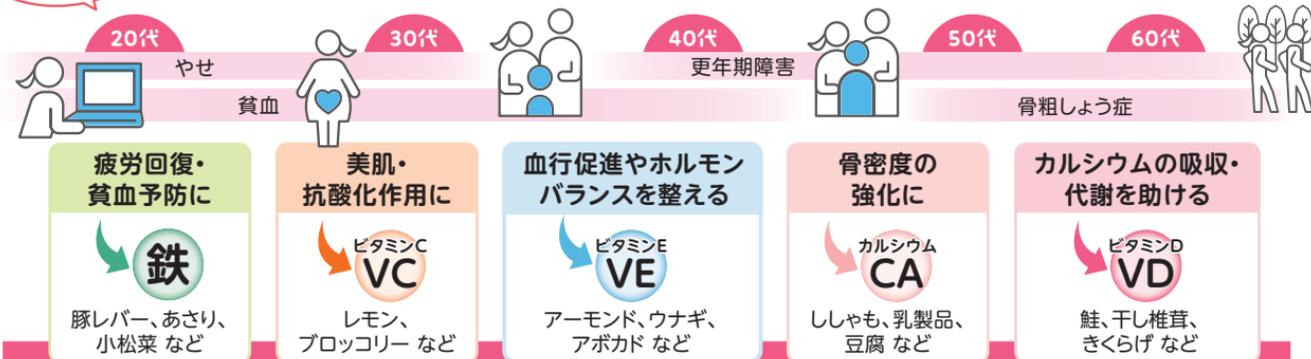




# ライフステージ別! 女性がとりたい栄養素

注意したい  
不調・病気

女性は年代に応じて体が変化しており、  
ステージごとに積極的にとりたい栄養素も変化します。



どの年代もエネルギー源となる三大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)をバランスよく摂取!

鉄を  
上手に摂る  
方法



鉄を効率よく摂るために、鉄の吸収を助けるビタミンCや造血作用のあるビタミンB群・葉酸、赤血球を構成するたんぱく質と一緒に摂ることを心がけて!

ホルモンの  
ゆらぎを感じ  
はじめたら



女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをする「大豆イソフラボン」。豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれ、更年期症状の緩和や骨粗しょう症の予防・改善が期待できます。



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!