

すぐに取り組めることから 始めてみよう

毎日の生活に少しだけ、
こころの余裕と体のケアを取り入れてみましょう。

少しだけ意識と生活を変える

イライラやだるさなどのPMSの症状や、疲れや不眠などの更年期症状の原因が、全てホルモンバランスの乱れであるとは限りません。

甘いものを間食する、食事を抜くなどの栄養の問題や夜更かしをする、運動をしないなど生活環境の問題が隠れていることが多くあります。

・バランス良く食べる

たんぱく質や鉄分、ビタミンA・C・Eなどを食品からしっかり補給する

これだけで症状が改善する人がたくさんいます。

疲れる前に体と心をケア

働いていても、子育てをしていても、あつという間に時間が経っていませんか。睡眠や休養をとり、リラクセスする時間を持つのも大事。自分のことを体を大切にしてください。

限界まで頑張らず、周りの人に助けを求めましょう。家族や友人、同僚などあなたの身近な人たちにとっても、女性の健康管理を知るいい機会になります。

できることを頑張らずに

すぐに取り組める無理のない習慣が未来の自分につながっていきます。美しく健康であるために、「やってみよう」、「楽しそう」ところが弾むことから挑戦してみませんか。

いくつになっても、心身共に輝き続けるために、「さあ、宇城市に住む皆さん、今日も元気に好きなことから、始めましょう」
いつまでも健やかにハツラツと過ごせるように。

わたしの簡単

健康法

熊本県民は楽しい?!

熊本県民は、2017年の総務省の家計調査によると、小麦粉の購入・消費量が全国4位、炭酸飲料が6位、和菓子は9位と炭水化物や糖質が多いのに対し、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富な野菜の購入・消費量は、最下位に近い結果となっています。その反面、健康食品購入は2位、サプリメントは6位と健康意識の高さがうかがえます。

野菜には、野菜そのものを食べることで効果を発揮する栄養素が含まれているので、野菜ジュースやサプリメントで簡単に済ませずに、野菜そのものから取ることをお勧めしたいですね。

その酸化を防いでくれるのが、ビタミンA・C・Eとファイトケミカルなどの抗酸化物質です。ファイトケミカルとはアントシアニンやリコピン、ルテインなどの総称。これらは色の濃い野菜や香味野菜などに多く含まれ、ビタミンA・C・Eとファイトケミカルが互いに協力することで、さらに抗酸化力がアップします。ホウレン草などの葉物野菜やトマト、ニンジンなど色が濃い野菜を組み合わせ、毎食野菜を食べることを心掛けてほしいですね。

1日350g[※]
野菜を
食べよう!



宇城市保健福祉センター
古閑 美穂 管理栄養士

野菜を組み合わせると効率よく

切ったりんごが茶色くなる酸化と同じように、空気を吸って生きている私たちも紫外線やたばこ、過度のストレスによって知らない間に酸化しています。酸化が進むと、しみやしわ、がん、生活習慣病の原因になります。



木村 有佐さん(34)
三角町

子どもと一緒に運動

子どもと遊ぶついでに体を動かします。よく動くので、結構大変です(笑)。あとはドライブでリフレッシュ。出掛けておいしいものを食べたり、買い物したりしてストレス発散しています。コロナが収束したら動物園に行きたいな。



末永 ひとみさん(61)
小川町

ながらストレッチ

テレビを見ながら背筋を伸ばしたり、ストレッチしたりを習慣づけています。週2回のエアロビクスもストレス解消法の一つで、30年近く続けています。だけど、一番のリフレッシュ方法は運動後の適度なお酒かもしれませんね(笑)。



國徳 温子さん(28)
松橋町

手軽に続けられる白湯

毎朝、白湯を飲んでいきます。雑誌で読み、取り入れられました。いきなり冷たいものを飲むと胃腸に負担をかけますが、白湯はおなかの調子を整えてくれるうれしい効果。お湯を沸かすだけなので、簡単に続けやすいですね。



いつでもご相談を

私たち保健師、管理栄養士は、皆さんの健康を守る身近な相談相手。皆さんが日々健やかに生活できるように、心身の健康の変化に早めに気付き、安心して暮らせるお手伝いをしています。もし、不安や悩みがあれば、いつでもあなたに寄り添います。一人で悩まずに、まずは話してみませんか。

相談しづらいときは…

1人で悩まずに、女性の健康を支援するサイト「ヘルスケアラボ」をまずはご覧ください。

こちらから



宇城市保健福祉センター

☎(096)7100