

女性の 新健康習慣

冷え対策編

監修: 跡見学園女子大学 マネジメント学部
生活環境マネジメント学科 教授 石渡 尚子



大塚製薬は神奈川県と包括連携協定を締結し、
未病の改善に貢献しています

未病改善でいつまでもいきいきと!

人の心身の状態は、日々、健康と病気の間を連続的に変化しており、この
全ての変化の過程を表す概念を「未病」と言います。

子どもから高齢者まで、誰もが笑って元気にいきいきとくらせるように、
日常生活において、心身をより健康な状態に近づけていく「未病改善」
の取り組みが重要です。

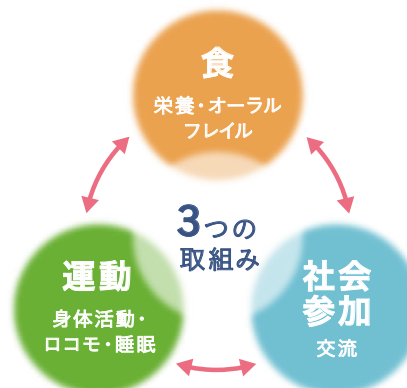
未病とは



← 未病の改善

神奈川県では「食」「運動」「社会参加」の3つをキーワードに、未病改善の
取り組みを進めています。

未病改善の3つの取り組み



未病サイト 未病女子navi



女性の健康に
関する情報を
発信

未病女子 LINE@ かながわで
イベント情報や健康情報配信中



QRコード
↓
友達追加
↓
友達

ごあいさつ

女性は思春期、性成熟期、更年期、老年期と
ライフステージによって、心とカラダが変化します。

年齢を重ねることで、
心身に変化を感じ始める女性が多くなります。

また今までにはなかった外見や内面の変化に、

戸惑いを覚える人も少なくありません。

それは、女性ホルモンの変動によって起こる女性特有の“ゆらぎ”です。

人生100年と言われる今、いくつになっても美しく健康的に

日々を過ごすための習慣を身につけていきませんか。

女性としての自信をもって、
美しく健康的に年齢を
重ねていきましょう！

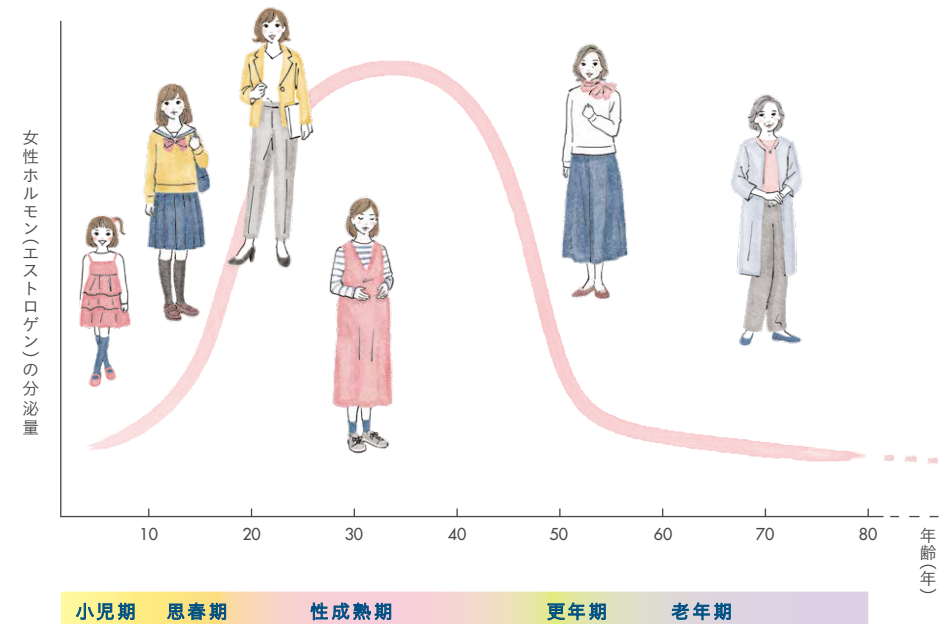
女性のライフステージに 女性ホルモンは大きくかかわっている

女性の一生は、女性ホルモンの大きな影響を受けています。

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンは、思春期に急激に増加し、妊娠・出産に向けた体づくりに備えます。その後、性成熟期を経て、エストロゲンの減少が始まる40代後半から閉経を迎える50代に訪れる更年期以降にさまざまな不調が起こりやすくなるのです。

このように女性ホルモンは、女性の健康に大きくかかわるため、生涯を通じて、すこやかに過ごす上でホルモンをケアする習慣が大切です。

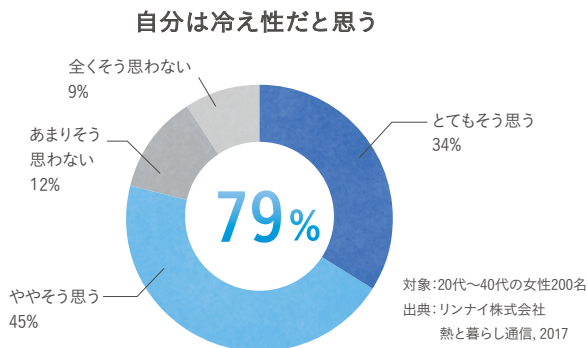
女性のライフステージと女性ホルモン



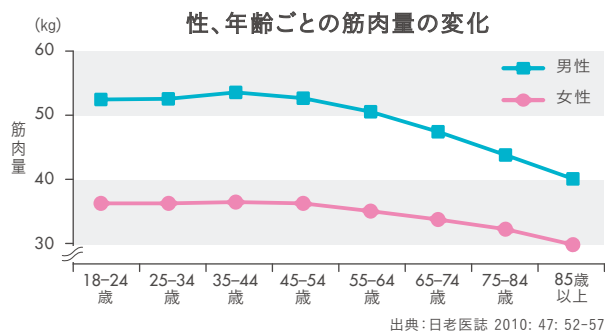
冷えは多くの女性が抱える悩み 原因は“女性ホルモン”と“基礎代謝”!?

約8割の女性が冷えを感じている!

20代～40代女性の約8割が冷え性だと感じています。冷えは末梢の毛細血管が収縮し、血流が低下する状態。カラダに不調をもたらすこともあります。



女性は男性よりも、冷えやすい



女性はもともと男性より筋肉量が少なく、基礎代謝も低いので冷えやすい体質。加えて加齢とともに筋肉量が減っていくため、さらに冷えやすくなります。

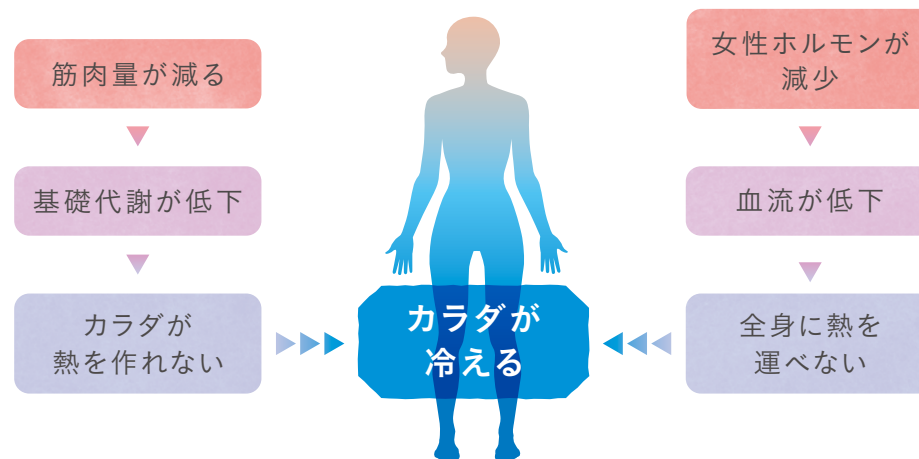
神奈川県
キャラクター
未病改善ヒーロー
ミビョーマン



女性は男性より筋肉の量が少ないのでもともと冷えやすいのです。

冷えは筋肉量と女性ホルモンが原因

40代以降の女性が冷える原因は主に2つ。ひとつは、筋肉量が減って基礎代謝が低下し、カラダが熱を作れなくなる。もうひとつは、女性ホルモンの減少によって血流が悪くなり、全身に熱を運びにくくなることです。



冷えの状態が続くと、肩こりや腰痛以外にも、カラダにさまざまな不調を招くことに…
女性ホルモンのコントロールと基礎代謝を高めることで冷え対策をしましょう。

加齢による女性ホルモン減少や基礎代謝の低下は自然なことですが、ある程度コントロールは可能です。
冷えにくいカラダを作る、コツをご紹介しますね!

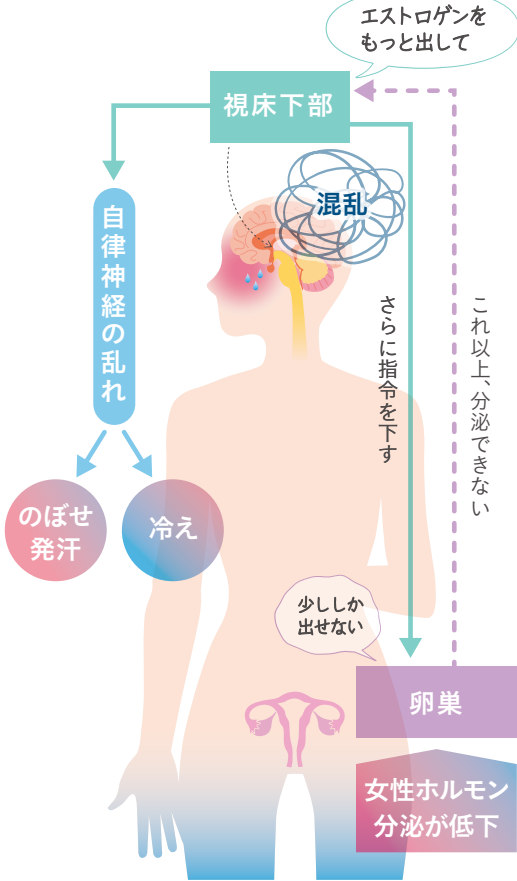


女性ホルモンの乱れで 冷えが起こる

女性ホルモンと自律神経には密接な関係があり、女性ホルモンの減少は、自律神経の乱れにもつながるため、冷えが起こりやすくなります。

女性ホルモンと自律神経の関係

女性ホルモン分泌が低下した状態
＜更年期＞



卵巣機能が正常な状態の時には、視床下部の指令によって、卵巣は女性ホルモンを必要な量だけ分泌します。

しかし、卵巣機能が低下し、女性ホルモンを十分に分泌できなくなると、視床下部からはさらに分泌するように卵巣に指令を出し続けます。それでも卵巣は女性ホルモンを分泌できないため、両者間の連携が乱れ、視床下部はパニックを起こします。

視床下部は血液循環や体温調節にかかわる自律神経のコントロールを司っている所でもあることから、視床下部のパニックは自律神経を乱し、結果、のぼせや冷えの原因となります。

女性ホルモンに似た働きをする 注目の成分エクオール

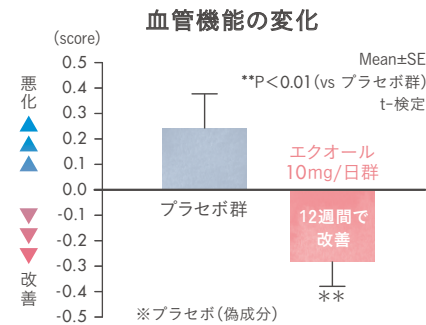
大豆イソフラボンにはいくつかの種類がありますが、そのうちダイゼインという成分が腸内細菌で代謝されて作られるのがエクオールです。

エクオールを腸内で作り出せる人は2人に1人



女性ホルモンに似た働きをする大豆イソフラボンは、
腸内細菌によってエクオールに変わることによってパワーアップします。

血管機能の改善をエクオールがサポート



毎日エクオール10mgを12週間摂取した群は、摂取しなかった(プラセボ)群に比べ、血管機能の改善が確認されました。

試験デザイン：二重盲検プラセボ対照クロスオーバー試験
被験者：閉経後エクオール非産生者25例
被験者摂取：エクオール10mg/day、プラセボを12週間摂取
評価項目：心臓血管指数(CAVI)
出典：Usui, T. et al.: Clin Endocrinol., 78(3): 365-372, 2013

カラダを温めるには“代謝”を意識することが重要

タンパク質で筋肉をつけることで、基礎代謝を維持

基礎代謝は、じっとしていても消費されるエネルギー量のことで1日に消費するエネルギーの大半を占めます。年齢とともに基礎代謝は下がり、体温も下がる傾向にあります。筋肉は多くのエネルギーを消費するため、その分多くの熱を産生します。筋肉量を増やせば、体温を上げることが期待できます。

消費するエネルギー

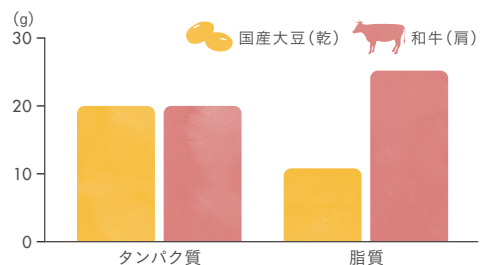


出典：伏木ら、「スポーツと栄養と食品」朝倉書店、1996を改変

基礎代謝の維持のためにも、大豆の摂取を心掛けたい

動物性タンパク質の肉は、摂りすぎると脂肪も摂ることになります。一方、大豆は畑の肉と呼ばれるくらい良質なタンパク源です。基礎代謝を維持するために大豆を摂取することも大切です。

大豆は、脂質を控えてタンパク質が摂れます

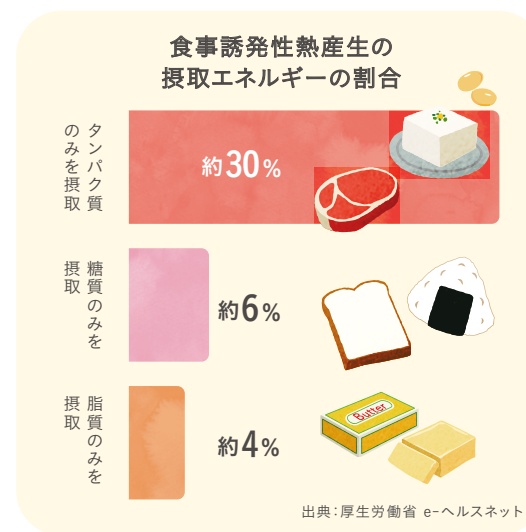


出典：五訂増補日本食品成分表

もう一つの冷え対策は、食事による熱産生

食後はカラダが温くなるのを感じます。これは食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、一部が体熱となって消費される作用によるものです。この代謝の増加を「食事誘発性熱産生」と言います。冷え対策のためには、三度の食事を欠かさず食べることが第一歩です。

熱産生における割合が一番多いのはタンパク質



食事と体温は密接に関係していますが、タンパク質を摂ることで体温コントロールができます。左図のように、タンパク質はそのエネルギーの約30%が体熱産生に使われます。タンパク質を積極的に摂ることで、「食事誘発性熱産生」が高くなり、体温を効果的に維持することができます。

日常生活の動作や運動トレーニングなどカラダを動かすと活動代謝が増え、体温が上昇します。さらに日頃の運動習慣で筋肉がつけば、基礎代謝と活動代謝の両方で冷え対策につながります。



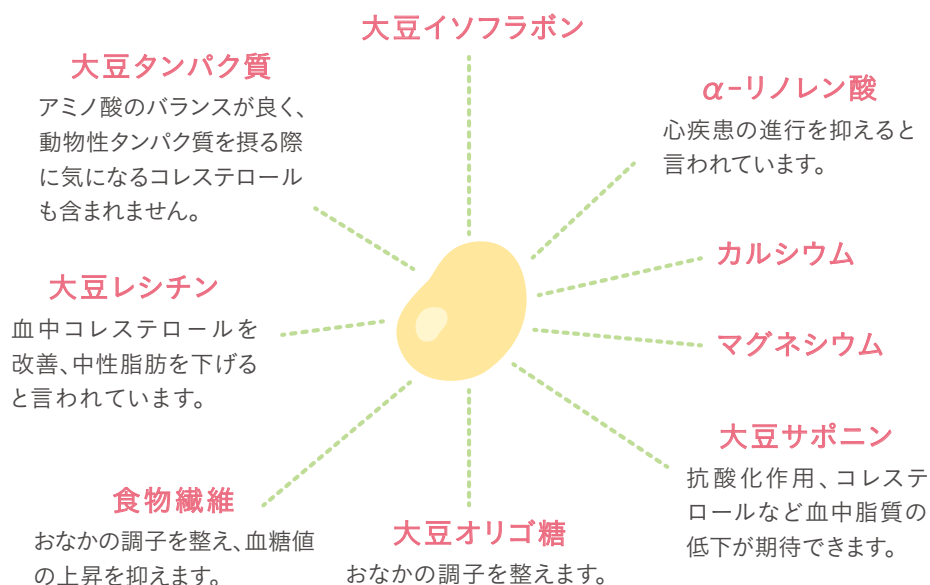
朝食をしっかり食べると体温が上昇しやすくなります。食事と運動を意識することで冷えにくいカラダ作りを目指しましょう。



イソフラボンだけではない！ 大豆はあらゆる世代の女性の味方

大豆のスゴイところ

健康を支える大豆の成分



大豆には栄養成分に加え機能性成分も豊富に含まれるため、天然のマルチサプリと言われています。

健康に役立つ成分をあますことなく
摂取するためには、
まるごと食べるのが理想的！



基本は食事・運動・休養 ひと工夫でいきいき生活に！

まるごと大豆を先に食べる “大豆ファースト”

大豆に含まれる食物繊維によって血糖値の上昇が緩やかになります。オカラを絞った豆腐や豆乳には食物繊維が含まれないため、まるごとの大豆を食事の最初に食べるのがおすすめです。

摂れないときはサプリ、
栄養食品で補いましょう！



1日2回の大豆生活を！

大豆イソフラボンの女性ホルモン様作用を期待するなら、1回の食事で大豆を大量に食べるより、6～8時間おきに摂るのが理想的です。食事だけで補うのがなかなか難しいときは、大豆を使った栄養補助食品やエクオールサプリメントを利用するといいでしょ。



血流改善にはストレッチを！

筋肉を維持するためには、スクワット、腹筋運動、ダンベル体操などの筋トレも重要ですが、血流を良くし、冷えを解消するには、“太もも”などの大きな筋肉のストレッチも取り入れましょう。

習慣化すると
カラダが変わって
いきますよ。

“温め”&リラックス！

1日の終わりには、ゆっくりと湯船につかり、カラダの芯まで温まりましょう。お好みの入浴剤などを使ってみるのも良いですね。またアロマオイルにはリラックス効果のほか、血流を良くし冷えを解消する作用もあります。上手に取り入れてみてください。

