

女性の 新健康習慣

カラダづくり 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

神奈川県 × Otsuka 大塚製薬



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。

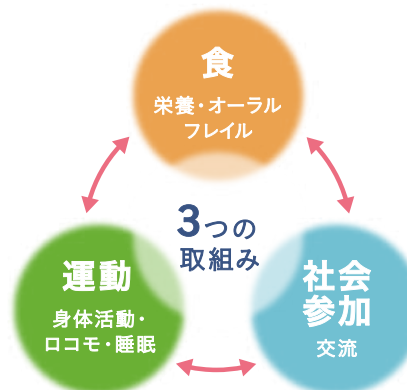
未病とは



← 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！

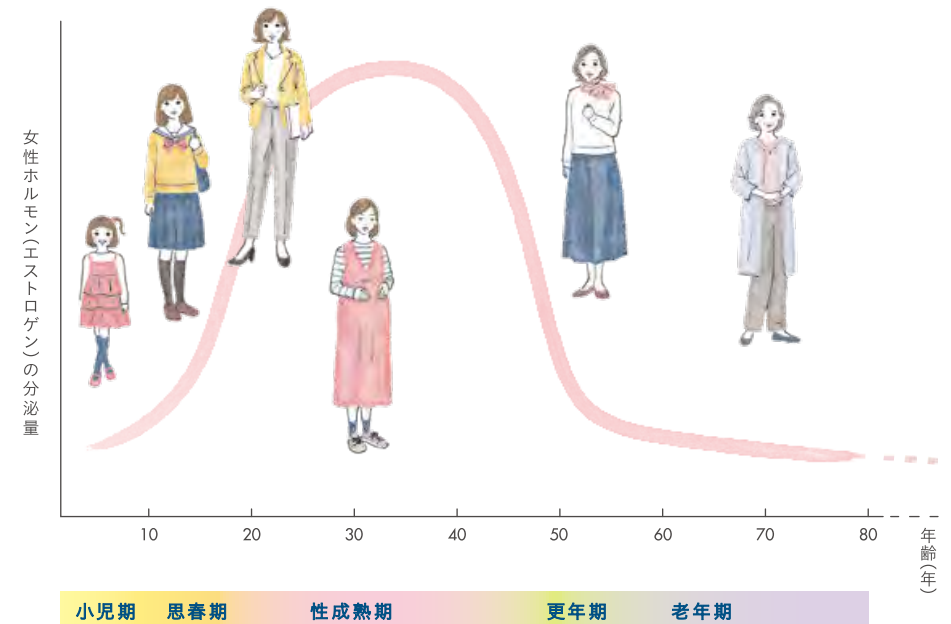
女性のライフステージに 女性ホルモンは大きくかかわっている

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・出産に向けたカラダづくりに備えます。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。

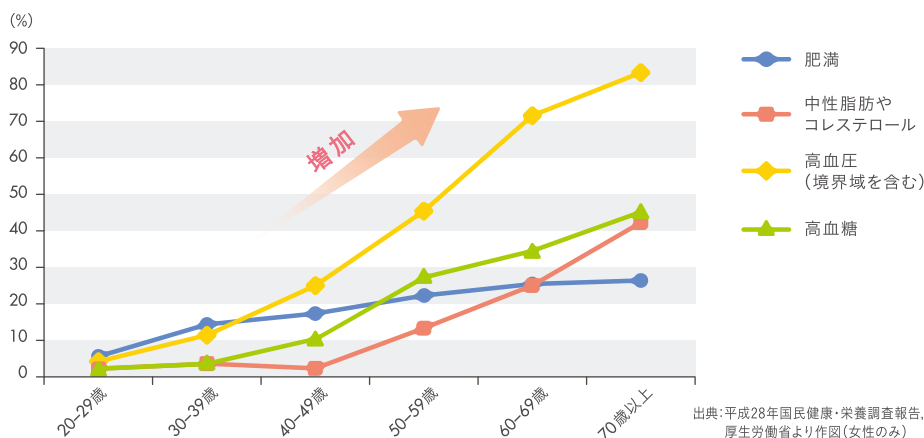
女性のライフステージと女性ホルモン



女性のカラダは 年齢とともに変化 ポイントは“女性ホルモ”と“基礎代謝”

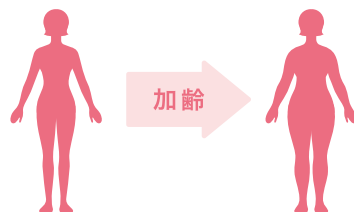
女性の健康状態と年齢

40代以降、女性ホルモンの減少で中性脂肪や悪玉コレステロールが増加、
血圧や血糖値も上がり、メタボや肥満にもなりやすいカラダに変わってきます。



年齢とともに筋肉量が減ることで、
腰やお尻に脂肪が付きやすくなり
体型も変化します。
これは女性ホルモンの影響して
いるからです。

女性の体型変化



※イメージ図

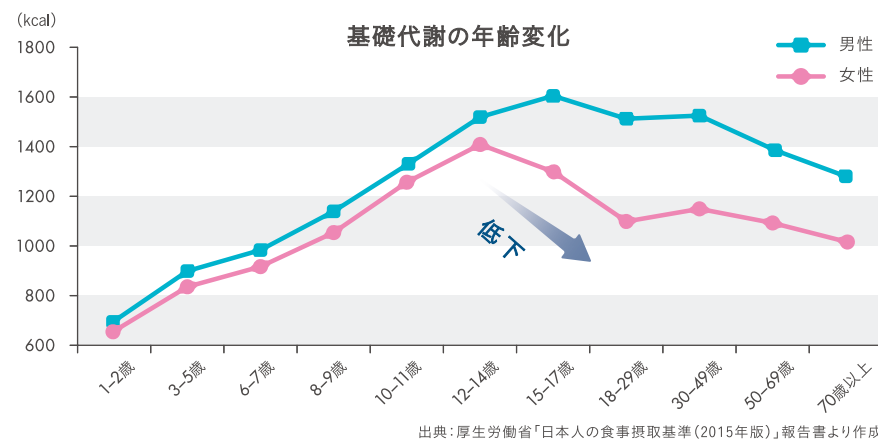
女性のカラダは年齢によって大きく変化します。

神奈川県キャラクター
未病改善ヒーロー
ミビョーマン



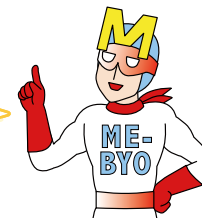
女性の方が男性より基礎代謝が低い

人はじっとしていても、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、生命を維持する活動にエネルギーを使っています。このエネルギー消費のことを「基礎代謝」といいます。基礎代謝は、人間が使うエネルギーの大半を占めますが、10代半ばをピークに、年齢に従って低下していきます。とくに女性は、男性に比べ基礎代謝の低下が著しく、筋肉が落ちてエネルギー消費量が減り、脂肪が燃えにくいカラダに変化してしまいます。



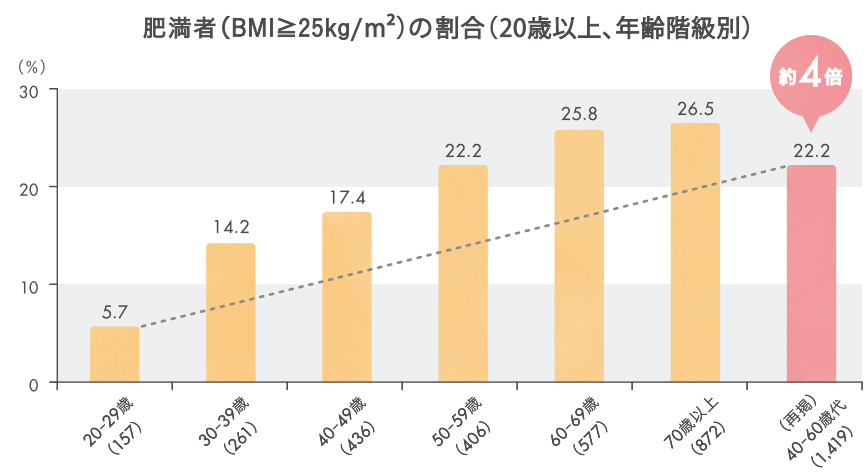
女性の体型の変化には、女性ホルモンの他にも基礎代謝が影響しています。
この変化をしっかり把握して、大人女性のカラダづくりをしていきましょう。

加齢による女性ホルモンの低下を止めることはできませんが、コントロールは可能です。
そのコツをご紹介しますね！



女性ホルモンの低下の影響で、 女性は年齢とともに体脂肪がつきやすい

20代に比べて肥満者が4倍に!



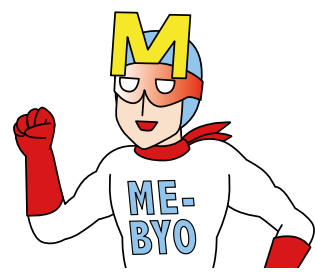
出典:平成29年国民健康・栄養調査(肥満者の割合の年次推移)

女性ホルモンと似た働きをするエクオールを腸内で作りだせる人は体脂肪がつきにくい

閉経後女性に1年間毎日納豆1パック(大豆イソフラボン47mg)を食べてもらったところ、エクオールを腸内で産生できる人は、できない人に比べ体脂肪が低い傾向*がみられました。

*Wu, et. al., Menopause (2007)

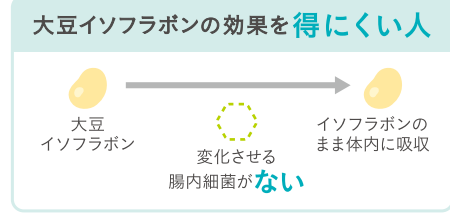
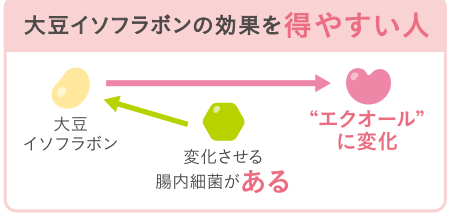
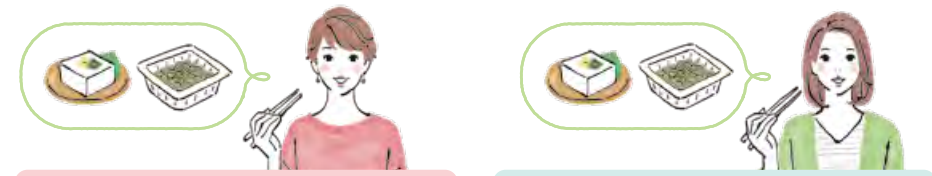
腰回りやお腹周りに体脂肪がつくのは女性ホルモンの影響なんですよ。



女性ホルモンの減少にともなう 脂質代謝の低下をエクオールがサポート

女性の健康や美容をサポートする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。

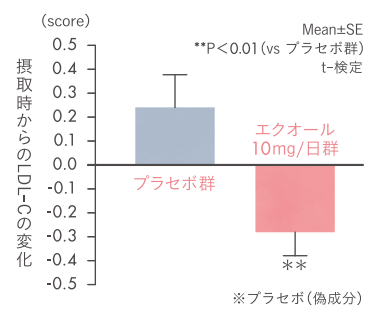
エクオールを腸内で作り出せる人は2人に1人



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。

エクオールが脂質代謝 (LDL-C) を改善

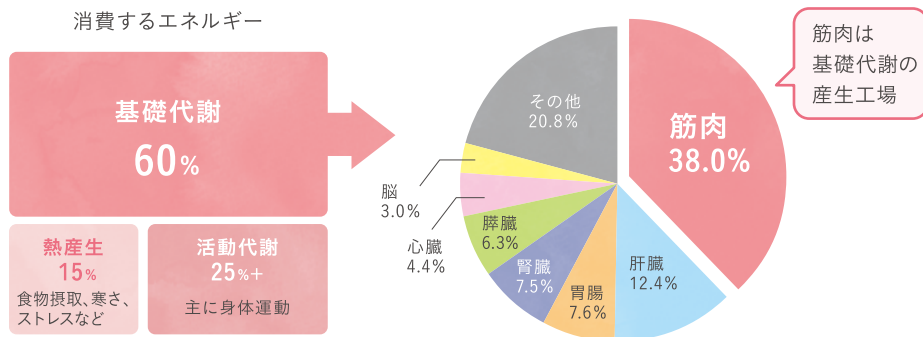
エクオールを12週間摂取した群は、しない群に比べ、LDL (悪玉) コレステロールが低下。エクオールは女性ホルモン減少による脂質代謝の改善も期待できます。



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:閉経後の非エクオール産生者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:LDL-C値 出典:Usui, T. et al.: Clin Endocrinol., 78(3): 365-372, 2013

ホルモンの影響だけではない！ 年齢とともに基礎代謝は低下

基礎代謝は1日に消費するエネルギーの60%を占め、そのうちの38%が筋肉で消費されます。しかし、40代以降の女性は筋肉量の急激な減少によって基礎代謝が低下し、体型に変化が現われます。



出典：伏木ら、「スポーツと栄養と食品」朝倉書店、1996を改変

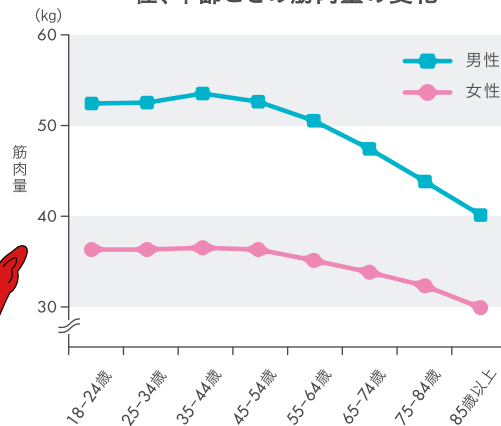
出典：鈴木正成、「臨床スポーツ医学」vol.10, No.2(1993-2)を改変

女性は男性より筋肉量が少なく、加齢とともに筋肉量が減少

筋肉に負荷をかける運動で筋肉量をアップし、基礎代謝によるエネルギー消費量を上げることでボディラインの維持が可能です。



性、年齢ごとの筋肉量の変化



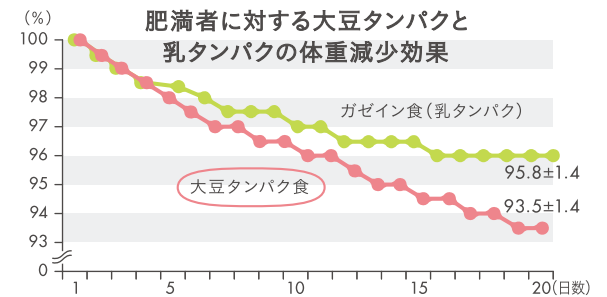
出典：日老医誌 2010; 47: 52-57

健康的なカラダづくりには、 大豆タンパクがおススメ！

タンパク質は、動物性と植物性を1対1でバランスよく摂ることが望ましいですが、現代人の食事では、どうしても植物性タンパク質が不足しがちになります。植物性の中でも、大豆は特にタンパク質含量が多く、肥満予防や筋肉の減少抑制効果が期待できます。さらに、女性ホルモンに似た働きを持つ大豆イソフラボンも含まれているため、女性のカラダづくりに欠かせない食材といえるでしょう。

大豆タンパクによる体重減少は乳タンパクに比べて大きい

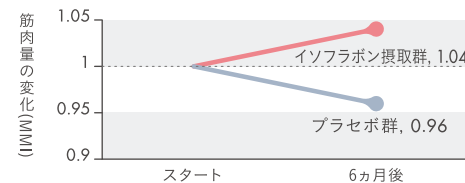
21日間大豆タンパクと乳タンパク食を食べてもらったところ、大豆タンパクを摂取した群の体重減少効果はより大きいことが示されています。



試験デザイン：ランダム化二重盲検対象試験 被験者：標準体重20%以上の女子大学生 n=10 被験物摂取：タンパク質の75%を脱脂粉乳摂取(n=5)、同量の大豆タンパク摂取(n=5)を21日間摂取 評価項目：腹腔脂肪量、体比重法による体脂肪量及び、皮下脂肪厚 出典：山本ら、必須アミノ酸研究125号、p.48-52 1990

大豆イソフラボンの摂取で骨格筋率が増加

イソフラボンの筋肉量に対する影響



6ヵ月間のイソフラボン摂取群とプラセボ群の比較では、イソフラボン摂取群の方が、骨格筋率が増加しました。

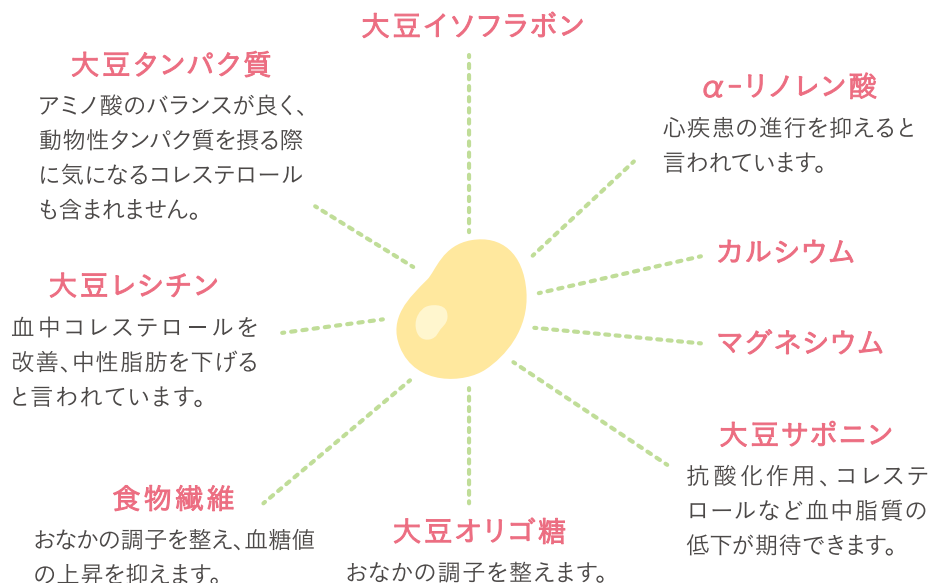
ご注意：大豆イソフラボンが含まれるサプリメントと併用する場合は、大豆イソフラボン(アグリコン)の摂取量が、1日あたりの上限量(30mg)を超えないようお守りください。

試験デザイン：ランダム化二重盲検対象試験 被験者：閉経後サルコペニア肥満女性 n=18 被験物摂取：イソフラボン70mg/day(n=12)、プラセボ(n=6)を24週間摂取 MMI(骨格筋量指標): muscle mass index (appendicular FFM(kg)/height(m²)) 出典：European Journal of Clinical Nutrition(2007) 61, 1442-1444を基に作成

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

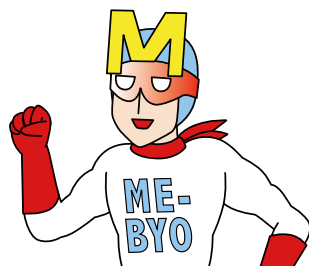
大豆のスゴイところ

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されています。

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。



筋肉を維持するためにレジスタンス運動を

レジスタンス運動とは筋肉に負荷をかける運動です。スキマ時間を見つけてスクワットや、腹筋運動、ダンベル体操など、自分に合った運動をゆっくりと8～10回、1日3セットを目指してトライしてみましょう。有酸素運動を組み合わせると、より効果的！自分に合った方法でトライしてみてください。

習慣化すると
カラダが変わって
いきますよ。

休日も平日と区別なく睡眠リズムを整える！

仕事や家庭で忙しい方は平日の睡眠不足を休日で解消しようとする傾向がありますが、おすすめできません。睡眠リズムの乱れは、眠りの質に悪影響を及ぼすため、休日の起床時間は遅くとも平日のプラス2時間以内にしましょう。

