



健康づくりのレ・シ・ピ ⑥



おかずやデザートにおすすめ！

「ビーンズとりんごの 白和え」

材料 (2人分)

- ・冷凍枝豆(さやなし) 25g
- ・レッドキドニービーンズ 15g
- ・りんご 25g
- ・レモン 10g

- ④ {
- 木綿豆腐 25g
 - カッテージチーズ 25g
 - はちみつ 小さじ1/4

作り方

- ① 枝豆は解凍して、さやから取り出す。
- ② りんごとレモンは、皮つきでいちよう切りにする。
- ③ 木綿豆腐はサツと茹で、キッチンペーパーでしっかり水気をとる。
- ④ ボウルに④を入れて、よく混ぜる。
- ⑤ ④に①と②とレッドキドニービーンズを入れて和える。

エネルギー 63kcal

たんぱく質 4.9g

塩分 0.2g

(栄養価：1人あたり)

～レシピ動画を配信中！～

健康チャンネル 金沢健康福祉財団

健康チャンネル 金沢健康福祉財団



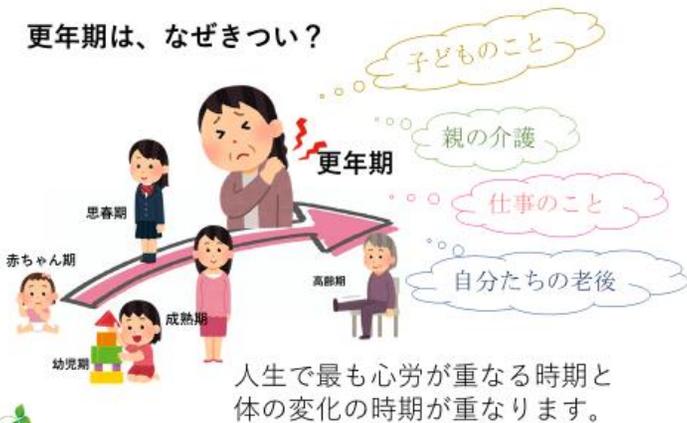
作成
金沢健康づくり栄養士の会
発行
公益財団法人 金沢健康福祉財団

2022年3月発行

女性の健康

女性のための栄養

更年期は、なぜきつい？



女性ホルモンの働き

女性ホルモンは女性の健康における
"一生のお守り"

卵巣の機能が衰え
女性ホルモンが減り
脳がパニックをおこす

ストレスや
自身の性格

自律神経
の乱れ

更年期症状
落ち込み
イライラ
不眠
ほてり

頭痛・肩こり
骨粗しょう症
筋力低下

◆規則正しく過ごすことが大事です。

これからの自分の体を考える



更年期に考える栄養

1. 食事の時間を守る。(家族に合わせすぎない)
2. 必要なものを食事からきちんととる。



自分のお茶の時間

おすすめのおやつ

- ロイヤルミルクティー
- ハーブティー
- ヨーグルト
- チーズ
- 果物、ナッツ
- 和菓子と抹茶
- 大好きなお菓子

乳製品は安眠にもつながります。
ビタミン、ミネラルで調子を整えます。

自分以外の人のためにがんばりすぎていませんか。

ご褒美に少し 王女様のように、優雅に。姿勢を正して美しく微笑んで。

いつまでも元気で素敵な女性でいるために

運動

健康

栄養

休養

健康の3大要素

生きがいを持つ
良い人間関係
ストレスとの付き合い方

良い習慣を増やそう

- 卵を毎日1個食べる
- 乳製品を毎日とる
- 大豆製品を毎日とる
- 野菜を毎食食べる (1日350gまたは5皿)
- 主食を毎食食べる