

良質な油

油によって質が異なるため、積極的に摂取したい油をご紹介します。

<p>エゴマ油 あまに油 青魚 (さば・アジ・イシ等)</p> 	<p>オメガ3 リノレン酸</p>	<p>血液をサラサラにして炎症や血栓を抑える働きがある。現代人は摂取が低い傾向です。青魚は、週1回以上食べるようにしましょう。</p>
<p>ひまわり油 コーン油 ごま油 サラダ油</p> 	<p>オメガ6 リノール酸</p>	<p>白血球を活性化して病原菌と戦う。過剰摂取すると、血液がドロドロになると言われています。※オメガ6は過剰摂取に注意！！</p>
<p>オリーブ油 菜種油</p> 	<p>オメガ9 (オレイン酸)</p>	<p>善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールのみ除去する。比較的酸化に強い為、加熱調理に向いています。</p>

油は1食あたり大さじ1~2杯を目安に、日々の献立に取り入れてみてください。

油は敵のように思われがちですが、油によっては「味方」となります！！

食レンジャー 管理栄養士 古田 美保

更年期こそ膣ケアの最適なスタート

閉経を迎えるまで、女性の人生は、女性ホルモンによって左右されています。

ところが、閉経を迎えると、女性ホルモンの影響が少なくなります。

今度は、女性性を育てることをして「自ら女性ホルモンを活性化させていくステージ」に入っていきます。



更年期にオススメなケア

「膣ケア」



この時期は、膣まわりや子宮のトラブルなどが起こりやすくなります。自分で女性性の体を作り、しっかりと保ちましょう。

いつまでも生き生きとした更年期ライフを過ごしたいですね

ケアレンジャー
温活アドバイザー
子宮と膣のセラピスト

藤根 正美

一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー
紹介 →



公式LINE →
毎月無料配信中

