



女性はホルモンと共に生きる

女性の体は7の倍数ごとに大きく変わり、ホルモンのリズムと寄り添いながら成長していきます。



7歳頃

体が大きくなり、成長の土台を作る
*疲れやすいときは、たっぷり休もう。

14歳頃

初潮が始まり、女性らしい体へ
*月経痛や肌荒れは、体を温めて優しくケア。

21歳頃

心も体も安定し、自分らしさが輝く時期
*ストレスをためず、リズムのよい生活を意識。

28歳頃

心身の元気がピークになる
*疲れをためないよう、食事と睡眠を大切に。

35歳頃

少しずつ体の変化を感じ始める
*運動を取り入れて、若々しさをキープ。



42歳頃

更年期の準備期。体の声に敏感になろう
*深呼吸やストレッチでリラックス習慣を。

49歳頃

閉経を迎え、新たなステージへ
*自分をいたわり、好きなことを楽しむ時間に。

ホルモンの変化は女性が新しい自分に出会うチャンス!

体と心の声に耳を傾けながら、しなやかに毎日を楽しんでいきましょう。

ケアレンジャー
足もみ自然派セラピスト
佐藤 朋子

枝豆とコーンのおやき

<材料>	(8個分)
コーン缶	1缶 (155g位)
むき枝豆(冷凍)	100g
ピザ用チーズ	20g
片栗粉	大さじ2
米粉	大さじ2
水	大さじ3
バター	20g



*米粉がない場合は、その分片栗粉を増やしましょう。

<作り方>

- ① ボウルにバター以外の材料を入れて、全体をざっくりと混ぜる。
- ② フライパンにバターを熱し、①をスプーンなどですくって平らにして焼く。(8等分する)
- ③ 焦げ目がついたらひっくり返して、ふたをして裏側も焼く。

<1人分の栄養量>
エネルギー 74kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 3.7g
炭水化物 8.5g
食塩相当量 0.2g



枝豆は高タンパクで、ビタミンミネラルも多く含みます。朝食やおやつに簡単に作れるグルテンフリーな1品です。

食レンジャー
管理栄養士

宮脇美佳