Cheers Beauty
座談会
第8回 座談会レポート

女性の健康座談会 ～これって更年期？50代私たちの悩み～

最初のサインはバラバラにやってくる

上野：皆さん、更年期の最初のサインは何でしたか？

松本：40代後半、朝の重だるさや内側から熱くなる不快感から始まりました。疲れか更年期か分からず、以前との「体の動きにくさ」に不自由さを感じていました。

上沢：私は仕事が忙しく、夜中に目が覚めて眠れない日が続いて。周りは平気なのに自分だけ汗が止まらず、会社でも一人だけ「暑い」と言っていました。

福田：私は43歳と早めで、急な発汗で「おかしい」と。受診しても最初は「気にしすぎ」と言われましたが、検査で卵巣機能の低下が判明したんです。

松本：指の強張りもありました。後で振り返ると、理由もなく動けないやる気の低下も含め「全部つながっていた」と気づくのですが。

40代、生理はどう変わっていった？

上野：生理の変化については、皆さんどうでしたか？

福田：45歳で周期がバラバラになりました。2～3ヶ月空いたかと思えば少量ですぐ終わったり。生活の変化によるストレスも影響したのかもしれません。

上沢：私は不規則になり、1ヶ月ダラダラ続くこともありました。そんな状態が1～2年続いて、「そろそろ終わりかな」と意識し始めましたね。

松本：私は50歳頃、突然止まるのではなく、最後は下着が少し汚れる程度の出血が続き、じわじわとフェードアウトした感覚です。

上野：終わりが突然くるというより、「いつの間にか終わっていた」という方が多いようですね。

不調との向き合い方と「受診」という選択肢

上野：病院の受診や治療については、どう向き合いましたか？

福田：私は44歳で受診し、将来のリスクを考えて治療を始めました。3つの病院を回りましたが、方針が全く違って。最終的には自分で納得できる方法を選ぶことが大切だと感じました。

松本：「病気」ではないからこそ受診のきっかけが掴みづらいですよね。今は漢方や貼り薬など選択肢も増えています。自分に合うものを見つけるのが大事です。

上沢：予約の取りづらさもありますが、まずは相談することが大切ですね。

上野：症状は人それぞれですが、将来のために「まずは相談」という選択が自分と向き合う大事な一歩になりそうです。

（続く…）

参加者の自己紹介

松本 遥さん（仮名・51歳）自営業

上沢 晃子さん（仮名・56歳）会社員

福田ゆりこさん（仮名・52歳）会社員

上野さくらさん（仮名・40代）進行役

あなたの経験を聞かせて下さい！
座談会 参加者募集

メンタルヘルス・女性特有の健康課題 キャリア形成・人財の定着・がん防災

専門家による安心の1on1相談

オンライン対応で全国導入可能です。

日頃から「心理・美容・組織」のコンディションを整えることで、仕事のパフォーマンスが発揮され、結果的に職場の生産性向上・wellbeingにつながります。
職場では相談しづらいことを保健師・看護師・カウンセラーなど社外の専門家に話すことで、メンタル不調・休職・離職リスクを未然に防ぐことができます。
女性課題にも専門対応可能なので、管理職も人事も安心です。
健康経営と採用戦略を同時に実現できるチアーズ社外保健室では、心身の不調・ハラスメント・キャリアに関するあらゆるお悩みに対してどうしたら良いかを一緒に考えます。

チアーズ社外保健室
- ●産業医に相談するほどでもない
- ●健康診断では問題ないがなんとなく不調が気になる

チアーズキャリア相談室
- ●ワークライフバランスとキャリア計画を考えたい
- ●企画力・プレゼン力を高めたい

働きやすい職場創り、人を生かす企業創り、福利厚生のお手伝いになります。ぜひお気軽にお問い合わせください。

詳しくはこちらから

【広告】

【広告】

「発酵の知恵をカタチに」
食材のもつ力を最大限に引き出した体にも心にも優しく、おいしく召し上がっていただける商品をご提供しております。酸に強い独自の酵母により、善玉菌のえさになるプレバイオティクスとプロバイオティクスをバランスよく摂取して腸内環境を改善します。健康を維持したい方、身体の疲れが取りたい方へおすすめいたします。
動画はこちらから　企業情報
株式会社ナチュラルグリット
お問い合わせ naturalgrit@gmail.com

【広告】

春の食養生

春の食養生　春の食養生のキーワードは「巡らせる」「軽やかにする」「やさしく補う」ことです。

① 苦味・香りを少し取り入れる
春野菜や山菜に多い、ほろ苦さや香りには、肝の働きを助け、冬のあいだに溜まった滞りを外へと導く力があります。

例：菜の花、ふきのとう、たらの芽、うど、春菊、三つ葉、せり など

「食べてデトックスする」というよりも、自然な排出をそっと促すイメージで取り入れましょう。ただし、苦味のある食材は体を冷やしやすいため、冷え性の方は控えめに、加熱調理がおすすめです。

② 食べ過ぎない・重くしない
春は肝の働きが活発になる分、肝臓に負担をかけないことが大切です。油っこいもの、味の濃いもの、冷たいものは控えめにしましょう。

「腹八分」「温かく、消化しやすく」を意識することで、肝と消化器を同時に守ることができます。また、陽気を育てる温性の食材や、やさしい甘みのある食材を上手に取り入れるのもおすすめです。

③ 酸味の使い方
春の味は「酸味」です。酸味は肝に入りやすい性質を持ちますが、収斂・固法作用があるため、摂りすぎると陽気の生長や発散を抑えてしまいます。

一方で、肝の熱がこもり、イライラが強いときには、酸味が潤いを与え、余分な熱を静めてくれます。体調に合わせて、「控えめに、上手に」使うことがポイントです。

④ 補血・滋養作用のある食材をとる
肝は血液を貯蔵する臓器でもあります。肝の血が不足すると、めまい、目の疲れ、乾燥、不安感など、さまざまな不調が現れやすくなります。補血作用のある食材を、消化のよい形で取り入れましょう。

例：落花生、にんじん、ほうれん草、小松菜、なつめ、牛肉、こま、イカ、葡萄 など

東方健寿実業株式会社
代表取締役
王一 ゆいさん
1973年 中国 黒竜江省生まれ。1994年来日。名古屋商科大学 大学院修了。（経営学修士）
現在、東方健寿実業株式会社代表取締役、東方薬膳学院、東方薬膳食堂、東方易経研究院、オンラインスクール養生大学、天地・礼心養生文化館を運営。
実生活に役立つ薬膳・易経を伝える講師として活動して17年目。
易経の原理原則を応用したことで、過去に経験した薬膳レストランは半開4万人が訪れる大繁盛店に。

春の香味野菜と浅利の気巡りサラダ
目的：解毒、平肝作用、気の流れをスムーズにする

<下ごしらえ>
浅利は塩を入れた沸騰した湯に茹でておく
トマトとアボガドは切っておく
陳皮は酢につけておく
右記材料でドレッシングを作っておく
<レシピ>
材料を全てて合わせて、器に盛り、ドレッシングをかける。

材料	分量	性味	帰経	効能
陳皮	2ｇ	辛苦/温	脾肺	理気・燥湿・化痰
浅利	30個	甘/寒	肝腎脾胃	平肝・解毒・清熱・利湿・活血
トマト	1之和	甘酸寒	肝脾胃	生津、平肝、消食、涼血
アボカド	1個	甘酸	脾肝	通便・利湿・補中・補気
セロリ	1パック	甘/涼	肝腎脾肺	平肝・清熱・活血、利湿
香味野菜	1パック			

ドレッシング材料/白ワインビネガー15cc、陳皮酢15cc、レモン15cc、ふこまオイルorオリーブオイル30cc、砂糖、醤油、塩、胡椒、適量

店舗情報はこちらから

季節の変わり目を整える「バンザイストレッチ」

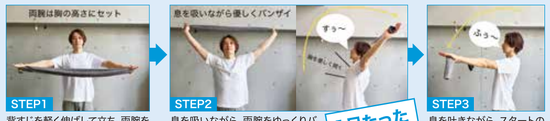
春先は、心や身体が少しずつ動き出す時期。
気温差のある日が続き、新しい生活や環境に向けて気持ちが切り替わっていくこの時期は、知らないうちに身体が緊張しやすくなります。

その影響で
- ●なんとなく疲れやすい
- ●朝すっきり起きられない
- ●肩・首が強張りやすい・気分が落ち着かない
- ●肌の調子が安定しない

このように「はっきりしない不調」を感じる方も多くなります。

そこで今回は、春を迎える準備として取り入れたい、自律神経を整え、美容効果も期待できる簡単ストレッチをご紹介します。

【バンザイストレッチ】　呼吸と一緒に行うことで、胸・肩・首まわりの緊張をゆるめ、自律神経のバランスを整えやすくするストレッチです。



STEP1　背すじを軽く伸ばして立ち、両腕を胸の高さにセットします。両手でタオルの端をやさしく掴みましょう。

STEP2　息を吸いながら、両腕をゆっくりバンザイ。胸を上方に向かって気持ちよく開きます。

STEP3　息を吐きながら、スタートの位置に戻ります。同じ動作を10回繰り返しましょう。

1日たった1分でOK

効果期待できる
- □自律神経を整える
  深い呼吸とともに胸を開くことで、緊張状態からリラックスモードへ切り替わりやすくなります。
- □肩・首まわりの血流改善
  血行が良くなることで、コリの緩和だけでなく、顔色が明るく見えやすくなります。
- □美容効果（肌・姿勢）
  胸が開き姿勢が整うことで、●フェイスラインのもたつき ●くすみ感 ●猫背による老け見えの予防にもつながります。
- □免疫力サポート
  血流や呼吸が整うことで、身体本来の回復力・免疫機能をサポートします。

トレーニングスタジオリプル
ネバダ州立大学公認DKピラティス指導者マスタートレーナー 田村 幸助さん
詳しくはこちらから

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ

じゃことひじきの炊き込みご飯
ひじきは水戻し不要で時短！簡単おいしい炊き込みごはんです。

たんぱく 9.0g　Ca 118mg　ビタミンD 8.5μg　ビタミンK 24μg

【材料2人分】所要時間75分（炊飯時間込）

米	1合	まいたけ	1/2パック
水	180ml	にんじん	1/3本
めんつゆ（ストレート）	大さじ1	いりごま	小さじ1
芽ひじき（乾燥）	大さじ2	ちりめんじゃこ	大さじ4

エネルギー310kcal　塩分1.2g　炭水化物67.1g

作り方　きのこ類はビタミンDが豊富な食材です！お好みで量を増やしても。油揚げを刻んでいっしょに炊き込んでもおいしいですよ。

① 米をといで、ざるにあげておく。芽ひじきは細かい目のざるで水洗いする。
② まいたけは食べやすい大きさにほぐす。人参は千切りにする。
③ 米と分量の水、めんつゆを炊飯器に入れ、さっと混ぜる。
④ 芽ひじき、まいたけ、にんじんをのせて炊く。
⑤ 炊きあがったら、ちりめんじゃこといりごまを混ぜる。

参考資料：いくちゃんねる福岡市
骨粗鬆症予防レシピ https://cookpad.com/recipe/6406399

監修
二宮 利治先生
九州大学大学院
医学研究院 衛生・
公衆衛生学分野教授
専門：疫学、公衆衛生学、腎臓病学

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ本を出版

制作：九州大学久山町研究室ロコモレシピチーム（多治見 晃洋、瀬戸山 優、東岡 真由、柴田 舞奈）
レシピ監修・料理動画作成：木村 安美
（広島修道大学健康科学部 健康栄養学科・教授、九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生学分野 共同研究員）
企画：大道学館出版部

編集長おすすめ商品のご紹介

Natural Soup
自然素材100%無添加スープ

女性のための医療情報メディアの編集長として、日頃から健康に良い生活習慣を心がけています。とはいえ、会食が多かったり、食事の時間が不規則だったりするので、週一回はこのスープをランチ代わりにして、体調を整えています(^^♪
スープの優しい味も気に入っています！

超高栄養スープ/定価1,500円（各1パック250g）

■浄化の野菜スープ【Hスープ】
有機野菜のカリウム、硝酸塩、食物繊維などの栄養素が低カロリーで配合されており、これらが身体全体を浄化していきます。

■抗酸化の魚貝スープ【Vスープ】
良質な魚介類と自然野菜で構成され、ビタミンD、マグネシウム、亜鉛、抗酸化成分などが身体の炎症を抑え、身体機能の向上に寄与します。

※使用する素材は自然食材に絞り、食塩、砂糖、添加物などは使用しません。アレルギー主要7品目（卵、乳製品、小麦、蕎麦、落花生、海老、蟹）は除外しております。

カラダは食で創られる　株式会社 VFOODS
お問い合わせ info@vfoods.co.jp
詳しくはHPからご覧ください

【広告】

【広告】