

お腹まわりが気になる...

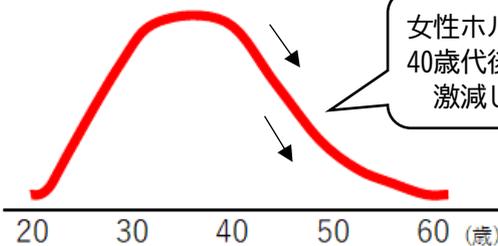
## 『女性の生活習慣病について』

女性ホルモンが激減する閉経後は、内臓脂肪がつきやすくなり、肥満の女性が増える傾向にあります。女性ホルモンは、内臓脂肪の蓄積を防いだり、糖代謝をよくしたり、骨を強くしたりする働きがあります。女性ホルモン減少に伴って、さまざまな生活習慣病にかかりやすくなるため、注意が必要になります。

### 女性ホルモンの働きについて

- ・内臓脂肪を分解しやすくする
- ・内臓脂肪を減らす
- ・食欲を抑制する
- ・悪玉コレステロールの働きを抑える

### 女性ホルモンの変動



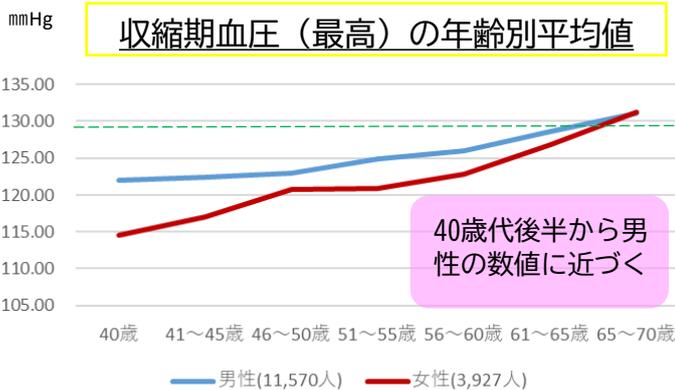
### 女性ホルモンが減少すると...

- ・ **悪玉コレステロールが増加**  
→ 血流が悪くなり「**動脈硬化**」のリスクが高まる
- ・ **内臓脂肪が蓄積されやすくなる**  
→ 「**高血糖・脂質異常・高血圧症**」のリスクが高まる
- ・ **基礎代謝の低下** → 太りやすくなる

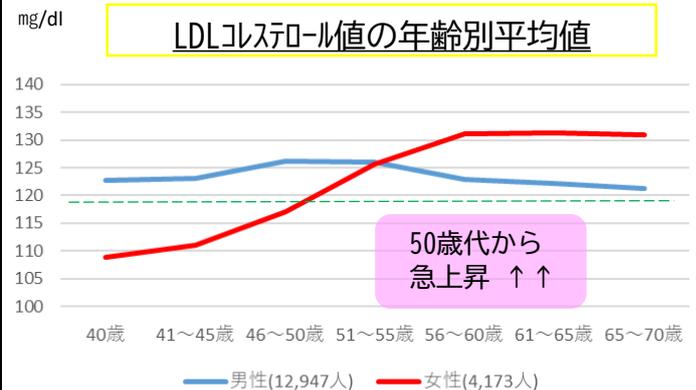
今までは、女性ホルモンが女性の健康を守ってくれていた☆☆

令和3年度 当組合被保険者 健診結果より

(血圧・コレステロールを下げる薬の使用者を除く)



<血圧基準値：129以下 (mmHg) >



<LDLコレステロール基準値：60~119 (mg/dl) >

### 閉経後は食生活を見直しましょう！

- ・ エネルギー量を確認し、**腹八分目**でやめるなど、工夫をしましょう。
- ・ 間食や遅い時間の食事には注意が必要です。
- ・ **1日3食**をきちんととるようにしましょう。朝食を抜くと、栄養を蓄えるようになり、脂肪がつきやすい体になってしまいます。

