

## (株) JAL スカイ羽田事業所「女性の健康をサポートする食事セミナー」報告書

### 1. 実施日時・場所

- 第1回：2017年11月9日（木） 14:15～15:00 羽田国際線 201/202 会議室  
第2回：2017年11月29日（水） 14:15～15:00 羽田第1ターミナル 301 会議室  
第3回：2017年11月30日（木） 14:15～15:00 羽田第1ターミナル 309 会議室

### 2. 参加人数

第1回：9名 第2回：16名 第3回：14名

### 3. 講師

管理栄養士 上木 明子（うえき あきこ）先生

### 4. 主な内容

<女性のライフステージと女性ホルモンの変化、女性ホルモンの役割について>

エストロゲンは多くの働きをし、女性の体を守っている。血管をしなやかに保ち、骨を丈夫に保つ。自律神経のバランスも保ち、血中コレステロールを調整する。

<日本人女性の「やせ」は先進国トップ、「やせ」による問題>

痩せているイメージのスロバキアやエストニア、韓国と比べても圧倒的に「やせ」の割合が多い。「やせ」による問題は、低栄養や鉄欠乏、だるさや冷え性にとどまらず、無月経、月経不順、出産時の低体重児リスクの増大にもつながる。

<体は食べたものでできている、バランスの良い食事とは？>

栄養素をクルマに例えると、たんぱく質＝ボディ・エンジンの材料、炭水化物・脂質＝ガソリン、ビタミン・ミネラル＝オイル・潤滑油、である。どれかが欠けるとクルマは動かない。食事構成、食材、また自分に必要な食事の準備ができる「調理力」も必要。

<女性に見られる食事の傾向、たんぱく質を積極的にとりましょう>

サラダだけ⇒栄養の偏り、極端な糖質制限⇒エネルギー不足に。たんぱく質も不足している女性が多い。たんぱく質は毛髪や皮膚、爪、臓器、筋肉、酵素のもととなり、適度なたんぱく質は身体を美しく保つ。魚、肉、卵、豆、乳製品に多く含まれる。

<鉄（Fe）、カルシウムも積極的にとりましょう、鉄とカルシウムが豊富な食材>

- ・鉄（Fe）が豊富なメニュー：あさり、烏レバー、カツオ、ひじき、ほうれん草、お豆腐
- ・カルシウムが豊富な食材：牛乳、がんもどき、小松菜、ヨーグルト、チンゲン菜、ひじき、豆腐

<不足しがちな野菜をたっぷり食べる。1日の摂取目標量は350g>

野菜＝サラダに限らない。おひたし、野菜炒め、野菜スープなどで積極的に摂りましょう。加熱するとかさが減るため食べやすくなる。

<食べる順番を意識。オススメの朝食とは>

野菜から先に食べると食後血糖値の上昇がゆるやかになる。朝食は仕事の効率にも影響する。具無しおにぎりを朝食にした場合、無摂取の場合とほぼ変わらない結果に。

## 5. 当日の様子



## 6. お土産

カロリーメイトゼリー、ソイジョイクリスピー、賢者の食卓  
(大塚製薬株式会社から提供)



## 7. 参加者の声

- どんな食材を、どのように、どれぐらいの量食べることがベストなのか、内容が具体的で分かりやすかった。
- バランスの良い食事を摂ることがなぜ大切なのか、将来起きうる問題もお話していただき、身に染みて理解できた。
- 知らないことだらけで、とても勉強になった。特に大豆+コーヒーを同時にとると、イソフラボンの吸収が阻害される（ソイラテや食事直後のコーヒーはオススメしない！）とは驚きだった。
- 豪華なお土産がもらえて嬉しかった。
- これまでも栄養や健康には気を遣ってきたつもりだが、より健康リテラシーが高まったと思う。

以上