

**ホルモンバランスを整え
健康美に**

今月の先生紹介

馬場 美穂 氏
敷島産業株式会社
クッキングディレクター
管理栄養士 /
肥満予防健康管理士



今回のテーマ **60歳からの働き方**



LPA 中村 美佐

60歳を過ぎてても働き続けることが一般的となりつつありますが、退職する年齢によって失業保険や年金などの差が出ることをご存知でしょうか？

定年で一旦退職し、新たに雇用契約を結ぶ場合(再雇用制度)は、給与は半分以下になる場合があります。定年後の働き方は、定年前より給与水準が下がる可能性や老齢厚生年金の支給額が減額されることを把握し、早めに計画を立てて老後の生活を豊かにしましょう。

✓ **在職老齢年金制度**

60歳以降に厚生年金に加入しながら受け取る老齢厚生年金を受給する場合、現在は老齢厚生年金(60歳代前半は特別支給の老齢厚生年金)の額と総報酬月額相当額によって、年金の一部もしくは全部が支給停止になることがあります。しかし、2022年4月からの改正では、総報酬月額相当額が合計で概ね47万円を超えた場合に年金額が減額されず、保険料を納めることとなりますが65歳以降の年金額が増えます。

✓ **高年齢雇用継続給付**

60歳以上65歳未満の人が60歳時点と比べ

✓ **失業保険**

65歳を区切りにして退職する場合、65歳未満の人が受け取れる「失業保険」と65歳以上の人が受け取れる「高年齢求職者給付金」に分かれます。「高年齢求職者給付金」は雇用保険加入期間と収入によって異なり一括で一時的に支給されます。60歳以降も働き続ける場合は給与などの収入に加えて年金への影響や失業保険などのお金に関することをクリアしておく必要があります。

このような制度は定年後の生活プランを検討する上で理解しておくといでしょう。

女性の美と健康にかかわる重要な「女性ホルモン」。一生の分泌量はわずかにティースプーン1杯ほど。年齢によって分泌量が異なり、30歳前後をピークに卵巣機能が低下し減少傾向になります。また、分泌量が乱れたり、減少したりすることで、肌荒れ・抜け毛・情緒不安定・代謝の低下・骨がもろくなるといった女性特有の「ゆらぎ」がみられます。これらの現象はホルモンバランスを整える事で軽減されます。そこで、効果的なお助け食材を紹介します。

① **たんぱく質**

ホルモン材料となる栄養素で、肉・魚・卵等の動物性たんぱく質に含まれるコレステロールは女性ホルモンのもとになります。ただ、脂質も含まれるため、大豆製品・穀類等の植物性たんぱく質も半分程度、バランスよくとりましょう。ヨーグルトの上澄み「乳清」は良質なタンパク質であり、免疫力強化・疲労回復・筋力アップにも優れていますので、混ぜていただくか卵焼きや味噌汁に加えましょう。

② **大豆製品**

大豆イソフラボンは、女性らしさに関わるホルモン「エストロゲン」と構造が似ており、分泌量の減少による症状を軽くします。納豆・豆腐・豆乳をはじめ味噌・しょうゆ等調味料にも含まれています。

③ **鉄分**

女性ホルモンの合成を促し、子宮内膜や卵細胞の状態を健康に保ちます。レバー・あさり・かつお等の動物性、小松菜・ほうれん草・きくらげ等の植物性に含まれています。普段から鉄材の調理器具でお料理をされることで手軽に摂取できます。また、植物性食品は単独で摂取すると吸収率が低いため、ビタミンC(柑橘類・酢・梅干し)と一緒に摂りましょう。

④ **ビタミンE**

スーパーフードの筆頭ナッツ類・ゴマは若返りビタミンが豊富に含まれています。アーモン

⑤ **DHA・EPA**

ド・くるみ・カシューナッツ等素焼きで無塩タイプを1日25g(ひとつかみ)よく噛んでいただきます。ゴマは摺りつぶすことで栄養素の吸収がアップします。また、抗酸化作用もあるため、生活習慣病予防や肌や髪を健康に保ちます。

サバや鰯など青魚に含まれており、身体にとって重要な生理機能を持つ成分です。お刺身や缶詰でいただくのが一番効率よく摂取できます。

ホルモンの減少に伴い骨がもろくなることで骨粗しょう症になる危険度が高くなります。殻ごと、骨ごと食べる小魚や桜エビを納豆や青菜の和え物に加えたり、2〜3時間日光浴させた食材で調理することでカルシウムの吸収率がアップします。

食事で補う事も大切ですが、睡眠の質を上げる事も大切です。十分な睡眠は成長ホルモンを分泌し、自律神経のバランスを整えます。遅くとも12時には寝て1.5時間サイクルの睡眠をとります。

ホルモンバランスを整える
おすすめメニュー

- 1 桜えびごはん
- 2 小松菜とお麩の豆乳スープ
- 3 切り干し大根と大豆のヨーグルトナッツサラダ
- 4 サバ缶と玉ねぎの卵とじ
- 5 大根の甘麹漬



おとなの健康大学ホームページ

また、暮らしの中に軽い運動をまめに取り入れていくことが大切です。ヨガ、ストレッチ等ゆつくり体を動かすことで血行と代謝が改善し、自律神経が活性化します。このように食事・睡眠・運動を整えることで女性本来の身体を取り戻し、健康美を手に入れ快適な生活を送りましょう。

2020年度 | 第12回 理事会だより (5/12)

1 4月期決算について承認しました。

単位: 百万円

4月度事業結果	4月実績	予算差
商品の供給高	2,276	-4
総事業高	2,340	-6
事業経費	485	-16
経常剰余金	61	16
当期剰余金	43	11

組合員数 249,177名 計画比 100.01% (加入1,012名)
出資金 43億3,768万円 一人当たり出資金 17,408円

2 商品案内におけるユニットプライスの価格表示について

商品案内で表記しているユニットプライスの表示について、3月5週より本体価格での表示から税込総額での表示に変更しましたが、東海3生協の店舗や多くの量販店では本体価格での表示となっていることから、商品案内8月1週より本体価格での表示に戻します。

例: 炭酸水500ml24本 1,980円(税込2,138円)の場合、
現在)「1点あたり税込約90円」
8月1週より)「1点あたり本体約83円」

3 食品表示法の一部改正による米の一括表示の変更について

2020年3月27日法改正が施行され、食品ロス削減や物流コストの増加抑制のため、お米の精米日表示について従来の『年月日』に加え、『年月旬(上旬・中旬・下旬)』表示も可能となりました。栽培自慢マークの付いた商品はこれまで通り『年月日』表示を継続し、栽培自慢の米以外は『年月旬(上旬・中旬・下旬)』表示を基本とします。5月より順次切り替えとなります。

4 2021年度Let'sチャレンジのすすめ方について

Let'sチャレンジは、コロナ禍においても、元気に前向きに暮らせる取り組み応援として「1人からできる」取り組みであり、組合員の「やりたい・やってみよう」を生協が応援します。5月より開始し、募集締切は2021年12月18日まで。実施期間・報告書提出締切は2022年1月22日まで。
※応募多数の場合は応募期間中に終了する場合があります。

今まで塩鮭は焼いていたのですが、コープステーションの方から「凍ったままチンするよ」と教えていただき、やってみたらホント、時間がかからなくて焼いたように美味。バンザイ!
(高山市 ケコちゃんさん)

子どもが進学で上京し、主人と2人の夕食。今まで肉料理ばかりでしたが、なんとなく魚料理にシフト。ただ、下ごしらえ等が苦手な、生協の調理・下ごしらえ済みの商品は本当に重宝しています。
(下呂市 はにゃさん)