

3月1日～8日は「女性の健康週間



」です

女性の身体は「女性ホルモン（エストロゲン）」が大切なはたらきをしています

## 女性らしさをつくる

### エストロゲンのはたらき

免疫力を  
高める

感情を  
安定させる

髪や肌を  
美しく保つ

血管を  
しなやかに  
する

骨を  
丈夫にする

脂質の代謝を  
促す

妊娠・出産に  
備える

女性ホルモンを「整える」ための工夫

- ・規則正しい生活を送る
- ・定期的に運動をする
- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・ストレスケアをする