

実は、実年齢より  
老けている  
…かも！！

# 「年だから…」とあきらめていませんか？

人間誰も、年齢を重ねていきます。しかし、実年齢より若くみえたり、老けてみえたりすることも…。  
それは**ホルモンバランスの違い**が原因かもしれません！！

加齢に関する 代表的なホルモン	主な働き	加齢により減少すると…
女性ホルモン	・骨代謝を正常化する	骨代謝が落ちて骨粗鬆症にかかりやすくなる
男性ホルモン	・筋肉をつくる	筋肉が減少する
成長ホルモン	・筋肉をつくる ・脂肪を分解する	筋肉が減少する 体脂肪がたまりやすくなる
甲状腺ホルモン	・からだを整える	代謝が下がり太りやすくなる 意欲が衰える
アディポネクチン 脂肪細胞から分泌	・動脈硬化を予防する	動脈硬化が進行

## 年齢に負けないカラダづくり

### バランスの良い食事と適度な運動

食生活の見直しと運動の習慣化でホルモン分泌の減少が最小限に抑えられます！

このマットに昨日の  
夕ご飯をのせてみて下さい。  
足りないもの、多いものは  
ありませんか？



### ストレスマネジメント

ストレスに対処するために材料を使ってしまい、大切なホルモンが作られなくなり不足気味に…。

ストレスチェックで自分を知らう！

<http://kokoro.mhlw.go.jp/> こころの耳  
(働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)

ストレスチェックが  
法制化されました！  
近いうちに職場で  
実施されます。