



2025 年 4 月 30 日

大正健康ナビ、4/30 新着情報

お悩み別で紹介！「30～40 代女性が摂りたい栄養素とは」



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

4 月 30 日に新着公開したコラムは「30～40 代女性が摂りたい栄養素とは」です。

女性にとって 30～40 代は、公私共に忙しく、心身の負担が増すのに加え、体調や見た目の変化が徐々に気になり始める年代です。健康の基本である食生活も、忙しさでおろそかになったり、無理なダイエットをしたりすることで、栄養バランスが乱れがちに。この年代の女性だからこそ摂りたい栄養素を知り、正しい知識を身につけて体調管理に役立てていきましょう。

お悩み別、30～40 代の女性が摂取すべき栄養素とは

30～40 代女性が感じやすい不調に合わせて、その予防や改善に役立つ栄養素をご紹介します。
疲れやすさを感じたらビタミン C！抗ストレスホルモンの生成に必要なビタミン C が不足すると心身共に疲労がたまりやすくなります。他にもタンパク質とビタミン B₁ を摂りましょう。
タンパク質は、摂取不足になると筋肉内のタンパク質が分解されてしまうため、筋肉量が落ち、代謝や体力が低下します。また、タンパク質の摂取を意識すると、タンパク質に含まれるタウリンやアスパラギン酸も摂りやすくなります。どちらもアミノ酸の一種で、疲労回復に役立ちます。

この他に、肌や髪の状態が気になったとき、冷えの悩み、イライラしたり落ち込んだりすることが増えたときに摂取すべき栄養素など参考にしたい情報が満載ですので、是非本記事をご覧ください！

4月30日 新着健康情報

30～40代女性が摂りたい栄養素とは

<https://www.taisho-kenko.com/column/147/>

目次

1. 忙しさや体の変化で不調が表れやすくなる 30～40代
2. お悩み別、30～40代の女性が摂取すべき栄養素
3. 栄養バランスを整えるコツ4選
4. 食生活で注意すべきこととは？
5. 30～40代で未来に備えた体づくりを始めよう

監修者プロフィール

順天堂大学医学部附属浦安病院

管理栄養士、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士

小池(本多) ゆみえ (こいけ(ほんだ)・ゆみえ) 先生

病院に約10年勤務したのちフリーランスとなる。現在大学病院の非常勤で栄養指導に従事しながら、食品メーカーでの健康相談や専門学校の講師、企業のセミナー講師、記事の執筆・監修など幅広く活動中。スポーツ栄養ではプロ野球選手、大学や高校野球部のサポートやスポーツ小学生の保護者への食事アドバイスを行う。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp