

生理周期と食生活



生理が始まる2週間程前から増える黄体ホルモンの作用により、イライラや食べ過ぎなど何らかの症状が起きやすいもの。これらを改善するカギの一つは食生活！基本はバランスの良い食事と、成長期に不足しがちな鉄やカルシウムをはじめ色々な栄養素を日頃からしっかりとっておく事なのですが、その中でも今回は特に生理周期に知って欲しいポイントをご紹介します♪



症状	食生活のポイント	お手軽食品例
生理前（1～2週間前）		
イライラ (情緒不安定)	リラックス効果のある栄養素を摂る ＊カルシウム（牛乳・乳製品、小魚、海藻など） ＊マグネシウム（ナッツ、大豆製品、海藻など） ＊ビタミンB6（魚介、肉、大豆製品など） ＊ビタミンE（魚介、植物油、ナッツなど）	小魚ナッツ 海藻サラダ アーモンド入りチーズ
むくみ 乳房の張り 頭痛	塩分の摂り過ぎには注意 黄体ホルモンの作用で体の水分排出が抑制、むくみの原因に。カリウムを多く含む食品がおススメ。	納豆 さつま芋の甘露煮 バナナ
その他 (食欲増進 肌荒れなど)	甘い物を控える 急激な血糖変動は体調不良の原因に カフェインやアルコールを控える 飲み過ぎはビタミンやミネラルの吸収を妨げる	果物 ノンカフェイン飲料
生理中		
動機や息切れ めまい、頭痛	鉄補給には吸収率の高い動物性食品を摂る ＊動物性食品→(レバー、赤身の肉、魚、あさりなど) ＊植物性食品→吸収率をUPさせるビタミンCや動物性たんぱく質と組み合わせ(海藻、豆、ほうれん草など) 同時に食べると鉄の吸収を妨げる食品 →タンニン(コーヒーやお茶)やリン酸塩(インスタント食品、加工食品)など	レバーの唐揚げ ほうれん草の白和え あさりの味噌汁 鉄分入り飲料
生理痛	身体を温める食生活で血行改善し生理痛緩和に ＊朝ごはんを"しっかり"食べる ＊温かく調理した料理を食べる(生姜や豆乳も◎) ＊根菜類を取り入れる	根菜入り豚汁 豆乳スープ 生姜紅茶

痩せたいあなた…

生理は定期的に来ていますか？

男性と違い女性は、体脂肪率22%以下になると生理不順が、17%以下になるとホルモンの分泌が乱れ生理が止まるリスクが高くなります。やせの人は肉や魚介などの動物性食品を意識してとり、油脂も積極的に利用していきましょう。

【体脂肪率以外のやせの基準】

- 17歳以下:
肥満度判定曲線-20%以下でやせ(※1)
- 18歳以上:
BMI(肥満度)18.5kg/m²以下でやせ
BMI計算式=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

貧血の方以外にも

鉄不足に要注意!!

1日の鉄の摂取推奨量は生理のある女性の場合10.5～12.0mg(※2)に対し、実際の摂取量は6.2～7.0mg(※3)と不足しています。さらに、個人差はありますが1回の生理で失われる鉄分は約30mg!!
20～40歳代の女性の約65%が鉄欠乏性貧血またはかくれ貧血という報告(※4)もありますので、自分は症状が無いからと安心せず、日頃から積極的に鉄を取り入れていきましょう！

参照：※1 日本小児内科学会HP

※2 日本人の食事摂取基準 2020 年 12～29 歳女

※3 令和元年度国民健康栄養調査 7～29 歳女

※4 平成 21 年国民健康栄養調査

手軽に栄養補給レシピ

▼アクセスはこちらから

Youtube
にて動画
公開中!



豆乳蒸しパン

材料と作り方
(マグカップ1個分)

- ホットケーキミックス ……大4
- 調整豆乳 ……大3



- ① マグカップにホットケーキミックス、調整豆乳を入れスプーンで混ぜる。
- ② 600Wのレンジで約1分半加熱したら出来上がり！

おすすめアレンジ

鉄分強化：レーズン+くるみ+ココア
カルシウム強化：ほうれん草+チーズ
食物繊維強化：さつま芋+りんご+紅茶

豆乳の味を変える事で更にバリエーションが広がります♪

レバー入りミートパイ

材料と作り方(2人分)

- 合挽き肉 ……50g
- 鶏レバー ……40g
- 玉ねぎ ……1/2個
- 人参 ……3cm
- ウスターソース…小1
- A ●ピザ用チーズ…お好み
- 塩こしょう ……少々
- 冷凍パイシート…2枚
- 卵黄 ……適量

- ① 冷凍パイシートは自然解凍し、半分に切って麺棒で伸ばす。
- ② レバーは脂肪部分を取り除く。ボウルにレバーと水を入れ、一方向に20回程かき混ぜたら流水で洗い流す。この工程を3回繰り返す。
- ③ ②をよく洗ってから水気を切り、細かく刻む。玉ねぎと人参はみじん切り

レバーの苦手な方にも一度試して欲しい!



- にする。オーブンは200℃に予熱する。
- ④ ボウルに合挽き肉、③、A を入れよく混ぜる。
- ⑤ ④をパイシートに乗せ、ふちに卵黄を塗りフォークでしっかり押さえる。表面にも卵黄を塗り、200℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり！