



女性のかからだ ①

原因は分からず、個人差も…

★ 月経前症候群 (PMS) って?

女性の月経が近づくと起こるイライラや胸のはり、むくみ、腰痛、過食など様々な症状が月経の1~2週間前から生じて、月経が始まる頃におさまる症状を月経前症候群といいます。周期性があり一連の身体的、精神的な症状を示しています。

●主な症状

身 体 的	精 神 的
<ul style="list-style-type: none">● 頭痛● 腰痛● 胸のはり● 下腹部痛● むくみ	<ul style="list-style-type: none">● 怒りっぽい● 憂鬱● 判断力低下● 集中力低下● 涙もろい
<ul style="list-style-type: none">● 食欲増進● 便秘および下痢● めまい● 肌荒れ● 不眠	<ul style="list-style-type: none">● 緊張● 不安● 孤独感● 疲れやすい

症状は、一定しているわけではなく個人差があります。単独の症状は少なく複合的に表れるので月経前症候群といいます。原因は、明確に分かっていません。

★ 体調に不安を感じたら……

気持ちをリラックスさせて、ゆっくり過ごすことから始めてください。音楽を聞いたり、十分な睡眠を取る、ゆっくり入浴するなど無理をせず過ごすようにしてください。軽い運動も効果的です。

★ おすすめ栄養素をとろう

ビタミンE：ナッツ類、植物性の油、ごま、かぼちゃなど

ホルモンバランスを整える働きがあります。血行をよくする栄養素でもあります。

ビタミンB群：豚肉、レバー、かつお、まぐろ、さばなど

ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに必要な栄養素です。不足すると疲労物質がたまって疲れやすくなります。食欲不振、倦怠感、手足のしびれ、むくみ、動悸等が見られます。

カルシウム・マグネシウム：牛乳、大豆、いわし、ひじきなど

神経の興奮を抑えたり、エネルギーを作る助けや、血圧の維持などの重要な働きに利用されます。

また、この時期に控えたいものとして塩分のとりすぎ（むくみの原因）、冷たいもの（冷えによる血行不良）は控えて食べ物ケアをして元気に過ごしましょう。

新ごぼうの洋風きんぴら

～くるみでビタミンEをたっぷりとりよう～

* マヨネーズで炒めることでマイルドなきんぴらになります。



材 料 2人分

ごぼう	2/3 本	マヨネーズ	大さじ 1
人参	1/2 本	みりん	大さじ 1
		しょうゆ	大さじ 1
くるみ	ひとつまみ	砂糖	大さじ 1/2

作り方

- ① ごぼう（皮をおかず使用します）は、たわしで土を洗い流す。
- ② ごぼう、人参は 7 cm ほどの長さでマッチ棒の太さのせん切りにする。ごぼうは、しばらく水につけておく。
- ③ 熱したフライパンにマヨネーズを入れ、ごぼう、人参の順に炒め、みりん、砂糖、しょうゆを入れてさらに炒める。
- ④ くるみは、粗めに包丁できざんで③に加え、器に盛り付ける。