



RIZAP
トレーナーが伝授

全国健康保険協会 栃木支部

ホルモンバランスを整えて グッドコンディションを手に入れよう!

女性ホルモンは女性らしいカラダをつくらせたり、髪やお肌を潤いを与えたり、骨密度の維持をしたりと女性の健康には欠かせないものです。

ですが、ホルモンバランスの変化によって不調に悩まされることも少なくありません。

少しでも良いコンディションを保てるように、生活習慣を見直してホルモンバランスを整えていきましょう。

ホルモンバランスを整えるポイント

① バランスの良い食事

② 十分な睡眠

③ 適度な運動

自分のカラダとココロの健康のために、
日ごろからセルフケアを。



おすすめメニュー

1. ほうれん草とくるみの豆腐ソースがけ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	78 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	6.3 g
炭水化物	3.4 g
糖質	1.2 g
食物繊維総量	2.2 g
食塩相当量	0.1 g

<材料 (2人分) >

- ・ほうれん草 1/2 袋 (100g)
- ・くるみ (素焼き) 10g
- ・豆腐 (絹ごし) 50g
- ・練りごま 小さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・メープルシロップ 小さじ 1/4
- ・オリーブオイル 小さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶



2. 野菜たっぷり! 鮭の豆乳味噌スープ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	429 kcal
たんぱく質	34.2 g
脂質	15.5 g
炭水化物	51.4 g
糖質	31.3 g
食物繊維総量	20.2 g
食塩相当量	1.9 g

<材料 (2人分) >

- ・鮭 2 切れ (160g) ・キャベツ 1/8 個 (150g)
- ・人参 1/2 本 (80g) ・玉ねぎ 1/2 個 (80g)
- ・じゃがいも 2 個 (300g)
- ・ブロッコリー 1/4 個 (80g)
- ・にんにく 1 片 (6g) ・しょうが 1/3 片 (5g)
- ・オリーブオイル 大さじ 1 ・出汁 300ml
- ・豆乳 400ml ・味噌 大さじ 2 (36g)

作り方の動画はこちら ▶



女性ホルモンと女性特有の症状

女性の美容や健康維持は、卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）という 2 種類の女性ホルモンの影響を大きく受けています。

女性ホルモンは「女性らしいカラダをつくる」「妊娠の準備」などの働きがあり、女性にとってはなくてはならないのですが、実はこの 2 つのホルモンの変動やバランスの乱れが PMS(月経前症候群)や更年期障害といった不調をもたらしています。

PMS (月経前症候群)

PMS とは月経が近づくと心身に起こる不快な症状のことです。排卵後にプロゲステロンの分泌量が増加し、ホルモンバランスが乱れることが原因と考えられており、さまざまな身体的・精神的な不調があらわれます。



【主な症状】

カラダ: だるさ、眠気、食欲増進、胸が張る、肌荒れ、便秘、肩こり、頭痛など

ココロ: イライラ、気分の落ち込み、感情の起伏が激しくなる、集中力低下など

更年期障害

閉経前後の 5 年間をあわせた 10 年間を「更年期」といいます。閉経は 50 歳前後に迎える方が多いと言われており、もし 50 歳で閉経を迎えた場合は 45 ~ 55 歳頃が更年期となります。

更年期には卵巣機能の低下によってエストロゲンの分泌量が急激に減少しホルモンバランスが乱れることによって心身にさまざまな不調があらわれます。その不調を「更年期症状」と言い、その中でも日常生活に支障をきたすほどの重いものを「更年期障害」といいます。

【主な症状】

カラダ: ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり)、めまい、肩こり、関節痛、動悸、頭痛、息切れ、疲労感、冷えなど

ココロ: 落ち込み、イライラ、不安感、無気力、憂うつ、物忘れ、記憶力の低下、不眠など

規則正しい生活をしてホルモンバランスを整えよう!

PMS や更年期障害などの女性特有の健康課題とうまく関わっていくには、日ごろからカラダとココロと向き合い、規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。

ホルモンバランスを整えるセルフケアとして、これならできそう! という対策を見つけ、今日から実践をしてみましょう。

① バランスの良い食事を心がけよう!

→ 米やパンなどの主食だけでなく、お肉やお魚、お野菜なども献立に含めるように心がけましょう。また、エストロゲンに似た働きをすとされるイソフラボンを含む「大豆製品」や、女性ホルモンの代謝を促す「ビタミンB6」(マグロ、カツオなど)、ホルモンバランスを整える脳下垂体に直接働きかける作用のある「ビタミンE」(アボカド、ナッツ類)は特に意識して摂取することがおすすめです。



② 十分な睡眠をとろう!

→ 睡眠時間は 6 ~ 8 時間を確保するように心がけましょう。そして、睡眠の質を高めるためには「適度に運動する」「湯船に浸かってカラダを温める」「寝る前にストレッチをする」「寝る直前のスマホやテレビを控える」などがポイントです。また、朝起きたら「日光を浴びる」「朝食を食べる」などの朝のルーティンを作ることもホルモンバランスを整える上でとても大切です。



③ 適度な運動をしよう!

→ 特におすすめなのはウォーキングなどの軽い負荷で行う有酸素運動や、心身をリラックスさせられるストレッチです。普段よりも 10 分長く歩くようにしたり、寝る 30 分前に深い呼吸を意識しながらストレッチを行ったりすることが効果的です。適度な運動はストレスの解消も期待できるため、無理をせず自分のペースで継続的に行っていきましょう!



RIZAP 語録

カラダは食べたものでつくられる

今日食べた物がカラダの調子を決め、未来のカラダを作ります。
未来の自分が喜ぶ選択、できていますか?

トレーナー 野田 幸

