



9月 PMSの対策に食生活を見直してみよう

生理前になると、眠気がとれなかったり、イライラしやすくなったり、いつも以上に食欲があり食べすぎてしまったりということはありませんか？生理前のこれらの症状はPMS(月経前症候群)といい、日本においては70~80%の女性がPMSのなんらかの症状があるとされています。朝食の欠食、バランスの悪い食事、塩分の摂りすぎ、カフェインの摂りすぎはPMSの症状を悪化させてしまうと言われてるので、食生活を改善していくことで症状の緩和が期待できます。栄養成分としては、ビタミンB群とオメガ3脂肪酸の継続的な摂取によりPMSの緩和につながるとされているので、より意識して摂っていきましょう。

ビタミンB群を摂取するためのポイント

精製度の低い穀物

精製度の低い穀物にはビタミンBが多く含まれているので、白米よりは玄米や分付き米、胚芽米、雑穀米など、白いパンよりは胚芽や全粒粉パンなどにしましょう。



赤身の肉や魚、大豆製品

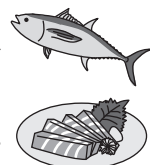
ビタミンは野菜に含まれていると思われるがちですが、赤身の肉や魚、大豆製品に多く含まれています。ヘルシー志向から野菜に偏りがちな方も多いのですが、毎食にこれらの食品を取り入れるようにしてください。



オメガ3脂肪酸を摂取するためのポイント

魚類

オメガ3脂肪酸は主に魚の油に含まれています。利便性から肉食が中心になりがちですが、魚を積極的に摂るようにしましょう。お刺身は魚の油が失われずそのまま摂れるのでおすすめです。



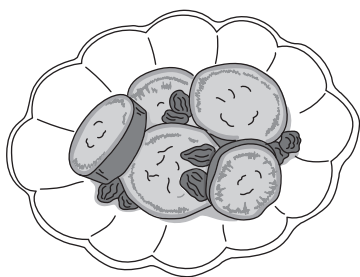
亜麻仁油、えごま油、しそ油

サラダ油などのオメガ6系の脂肪酸に偏りがちですが、オメガ3脂肪酸の一種である亜麻仁油やえごま油、しそ油などの油を取り入れることで脂肪酸の摂取バランスが良くなります。サラダや和え物などに加えてみましょう。



Recipe

さつまいもとレーズンの  
はちみつレモン煮



【材料(二人分)】

- ・さつまいも・・・1本(200g)
- ・レーズン・・・30g
- ・レモン汁・・・大さじ1
- ・はちみつ・・・大さじ2
- ・水・・・200cc

【作り方】

- ①さつまいもは1cm幅の輪切りにして、10分ほど水にさらして軽く水けを切る。
- ②すべての材料を鍋に入れて(さつまいもが重ならないように並べる)落し蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、汁気が少なくなるまで煮る。

POINT

生理前に甘いものが食べたいときにおすすめのレシピです。さつまいもやレーズンには食物繊維も多く含まれ便秘予防改善にもなります。