

PMS(月経前症候群)を和らげる 食習慣を意識しましょう

生理前の黄体期に感じる身体的・精神的に不快な症状をPMS(月経前症候群)といいます。PMSの原因ははっきりとはわかっていませんが、毎日の食事を見直すことで症状の緩和が期待できることがわかってきました。

PMSをセルフケアする

PMSの症状は、イライラ、うつっぽくなる、不安感、集中力の低下、体のむくみ、下腹部の張り、頭痛、腹痛、腰痛、食欲の低下、便秘、下痢、乳房の張り、疲労感など、多岐にわたります。症状や不快の度合いには個人差があり、つらく感じる人もいることでしょう。PMSは生理が始まると症状が消えるので、ホルモンの影響によるものと考えられますが、正確な原因はわかっていません。

毎月不快な症状で悩むと憂鬱になりがちですが、症状を和らげるヒントはあります。PMSに限ったことではありませんが、多くの不調やそれを悪化させる要因として、ストレスや生活習慣の乱れがあげられます。

その対策としては、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレスをためない、といった生活の見直しがあります。いわゆる「健康によい生活」がPMSの予防や緩和につながるといえます。なかでも基本は食事です。私たちの体は食べるもので作られ、活動ができるからです。

バランスのよい食事とは

バランスのよい食事とは、タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がしっかり摂れていること。量は少なすぎても多すぎてもいけません。

毎日の食事では、「主食+主菜+副菜」を意識するといいでしょう。主食はご飯や麺類、パンなどの穀物、主菜は肉や魚、卵などのタンパク質を含んだメインのおかず、副菜は野菜のおかずを2~3品というイメージです。味噌汁やスープでも野菜がとれます。

◇朝食で脳にエネルギーを補給

忙しいと朝食を抜きがちですが、朝食は脳にエネルギー(ブドウ糖)を与えるためにも必要です。睡眠中も脳はブ

ドウ糖を消費し、朝食で補給しないとぼーっとしたり、集中力の低下につながったりします。また、朝食には体温を上げる効果も。PMSで午前中に眠くなる、元気が出ない人は、少しでも朝食をとって、体を活動させましょう。そのためにも夕食は遅い時間にならないようにして、食べすぎに気をつけましょう。

◇タンパク質は大豆からも摂る

体の筋肉や血液、ホルモンの材料となるタンパク質は、肉や魚だけでなく、大豆からも摂ることができます。大豆の成分の「イソフラボン」の分子構造は、女性ホルモンのエストロゲンと似ていて、エストロゲンの作用を調整するといわれます。そのため、PMSの予防として大豆製品の摂取をすすめる専門家もいます。

◇塩分を控えてむくみ予防

生理前には体がむくみやすいといわれます。塩分の摂り過ぎはむくみを招くので気をつけましょう。濃い味つけを避けるには、香辛料やだしを利用するのがおすすめです。

基本は毎日の食事

ビタミンB群の摂取量が多い女性ほど、PMSの症状が出にくいというアメリカの調査結果があります(*1)。また、オメガ3脂肪酸をサプリメントで補充することでPMSの身体的・精神的な症状が緩和される可能性を示す研究結果もあります。この研究では、摂取期間が長くなるほど効果が高くなる可能性にも触れています(*2)。

健康によいとされる食生活が、結局は妊活する時期の心身の健康にも好影響になるといえます。

*参考:『PMSを知っていますか』(相良洋子・日本放送出版協会)

(*1)Am J Clin Nutr. 2011; 93: 1080

(*2)Complement Ther Med. 2023; 72: 102919.