

毎日の生活習慣で女性ホルモンup!

女子疲れ解消カレンダー

女子疲れの原因となる女性ホルモンのバランスを整えるには、月経周期に沿った生活がカギ。自分の月経周期を把握して自己管理を!

ITEM

貧血になりやすい時期 鉄分を積極的に補給

血液が体外へ流れる月経中は、貧血になりやすい。疲れの原因が貧血ということもあるので、鉄分を意識して摂り、足りない分は栄養補助食品などで補おう。

おやつ感覚で鉄分を摂取できるSOYJOY Feプラス。鉄分の吸収を高めるビタミンCのサプリメントと一緒に摂るのがおすすめ

右・ネイチャーメイド ビタミンC250withローズヒップ1029円 下・SOYJOYブルー Feプラス 121円/以上、大塚製薬



ITEM

基礎体温を測って ホルモンチェック

自分の月経周期や女性ホルモンの分泌が正常かどうかを知る手がかりとなるのが、基礎体温。月経開始時から測り始めて、記録をつけよう。



口にくわえたまま二度寝してしまう心配がない「衣服内温度計」。パジャマのウエストに挟んで寝るだけで、朝まで自動で測定されるRan's Night各13440円/キューオーエル

月経

スタート



月経前後は抵抗力ダウン “ムリは禁物”な時期

月経前から月経中にかけては、抵抗力が落ちる時期。風邪をひきやすくなったり、持病がある人はこのタイミングで症状が出やすくなったりする。このため、夜更かしなど不規則な生活は極力避けて、仕事も詰め過ぎないようにして。

ITEM

よもぎ蒸しで 子宮を温めて

子宮や卵巣の冷えは、女性ホルモンに影響を及ぼすだけではなく、婦人科トラブルの原因に。この時期の冷えが、月経痛につながることもある。

よもぎなどの生薬を織り込んだ特殊ナブキン。付属の専用カイロで骨盤から温めて、血行を促進する作用が。下着につけるだけなので、手軽で簡単。優月美人よもぎ温座パット(1袋)350円/スタジオグラフィコ



ITEM

靴下やトレンカで 下半身の冷え防止

この時期は、とにかく足腰を冷やさないように、靴下や足首まで覆うトレンカなど、服装でガードを。湯船に浸かれないときは、足湯に入るだけでも効果的。

5本指ソックスで指の間を刺激しながら、冷えがちな足元をポカポカに。滑り止め付きなので、室内履きとしても最適。5本指ソックス各1260円/靴下屋(Tabio)



重要な仕事は この時期を外して

黄体期は集中力が低下して、どうしてもミスが多くなりがち。特にこうしたトラブルが多いと認識している人は、基礎体温を測って黄体期を把握し、この時期に重要な仕事やハードな作業は、できかぎり入れないように対策を。