



太りやすい・やせやすい

「食べる量は変わっていないのに、最近太った…」という悩みを抱えていますか？
あるいは、「疲れがたまっただなあ」と思うと、すぐに体重が落ちて、体力も気力も続かなくなっていますか？

このような症状の原因

食欲の中枢は、脳のホルモンの司令塔にあります。女性ホルモンの低下に連動して、精神状態も変化しますし、代謝も変化します。ひと月の生理周期の中で、排卵から生理前までのプロゲステロン（黄体ホルモン）が多く分泌される黄体期は、水分の代謝が落ちやすいため、むくんだり便秘しやすく、精神的に不安定になり、イライラして過食に走りやすい時期です。

反対に、胃腸の調子が悪くなり、食欲がなくなったり、下痢ぎみになり、やせる人もいます。また、40歳を過ぎると、女性ホルモンが徐々に低下していきます。そうになると代謝も低下し

て、脂肪をためこみやすく、今までと同じ生活をしていても体重が増えてしまいます。

女性ホルモンが体重の減増にも大きく関わっているのです。

女性ホルモン対策

毎月のホルモンの変動によって、多少体重が変化してしまうのはしかたがありませんが、ケアすることは可能です。基礎代謝の傾向はもって生まれた体質でもあります。太りやすい人、やせやすい人、それぞれ自分の体質に合った生活の工夫をすると、かなり改善できます。

月経前症候群（MPS）で過食に走ってしまう人もいます。そういう人は低用量ピルでホルモン状態を安定させると改善できるでしょう。

更年期で女性ホルモンの分泌がなくなると、代謝が低下し、太りやすくなります。更年期になったらHRTというホルモン補充療法で、代謝や血行をよくすることをすすめます。

やせやすい人

胃腸が弱いので無理して食べず、ゆっくり食事を楽しみましょう。腸を丈夫にするために乳酸菌をとることを心がけましょう。ハーブティーのカモマイルは胃を守る働きがあり、また、ローレルのお茶には消化吸収を助ける働きがあるので、食事中に飲むとより効果的です！

太りやすい人

太りやすい人は、過食を抑えるために、イライラを抑えるハーブを摂取するのも手です。カノソウやパッションフラワーがおすすです。脂肪や炭水化物を燃やすビタミンB群を中心に、酸化ビタミンを摂取するのもいいでしょう。玄米にはビタミンB群がたっぷりです！しかも便秘を防ぐ食物繊維もいっぱいです。

サプリメントでサポート

女性ホルモンの分泌が少なくいと、体重の減増に影響します。ホルモンバランスを整えるサプリメントで女性ホルモン作用を補いましょう。ガンマリノレン酸はホルモン代謝をスムーズにしてくれます。このようにサプリメントで補充するといいいでしょう。

