

# ～ PMSを根本から整える実践ケア ～

## PMS改善のための栄養素

### ①ビタミンB6

神経伝達物質の合成に必要。  
(鶏むね肉・マグロ・バナナ)



### ②マグネシウム

神経を安定させ、筋肉の緊張を緩める。  
(ナッツ・海藻・大豆)



### ③鉄

不足すると情緒不安定や倦怠感に。  
(赤身肉・レバー)



### ④オメガ3脂肪酸

炎症を抑え、脳機能を安定させる。  
(青魚・亜麻仁油)



### ⑤タンパク質

ホルモンの材料。  
毎食しっかり摂取。



PMSはホルモンの問題だけでなく、栄養不足も大きく関係します。ビタミンB6やマグネシウムは神経を整え、鉄はエネルギーを支えます。オメガ3とタンパク質は体の土台です。まずは毎日の食事を整えること。それがPMS改善の第一歩です。

## 血糖値を安定させる食べ方

PMSを悪化させる大きな要因の一つが血糖値の乱高下です。

- ・朝食を抜かない
- ・主食だけの食事を避ける
- ・タンパク質を毎食入れる
- ・甘いものを空腹時に食べない

血糖値が安定すると、イライラや強い甘味欲求が軽減します。



## 自律神経を整える生活習慣

黄体期は自律神経が乱れやすい時期です。

- ・38～40℃のお風呂にゆっくり浸かる
- ・寝る90分前にスマホを控える
- ・就寝時間を一定にする
- ・軽いウォーキングを週3回

特に「睡眠の質」はホルモン分泌を左右します。



## 自宅でできるセルフケア

- ・骨盤周囲や下腹部を温める
- ・深呼吸(4秒吸って6秒吐く)
- ・ストレッチで股関節をゆるめる
- ・カフェインを控える

温めることは血流改善に直結し、むくみや痛みの軽減につながります。



## ストレスとの向き合い方



PMSはストレスの影響を強く受けます。強い緊張が続くとコルチゾール(ストレスホルモン)が増え、女性ホルモンのバランスが乱れやすくなります。その結果、イライラや落ち込みが強まります。

大切なのは「減らす」よりも「溜めない」こと。

- ・月経前は意識的にペースを落とす
- ・予定を詰め込みすぎない
- ・完璧を求めすぎない

体のリズムに合わせて過ごすことが、症状を穏やかにする近道です。



## まとめ

PMSは「我慢するもの」ではありません。これらを整えることで、症状は確実に変わります。毎日の小さな積み重ねが、月経前を穏やかに過ごす体をつくれます。今月からできることを一つずつ始めてみましょう。

### 「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。4代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくとうまく改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。