



# PMSと無縁で快適な生活を送るための 食事ポイントと簡単レシピ

月経前にイライラする、気持ちに余裕がなくなるという方は血糖値が急激に上昇・下降をしている状態かもしれません。普段から甘いものを食べていたり、パスタや丼物を単品で食べていると血糖値は上がりやすくなり、PMSが悪化する恐れがあります。

つらいPMS（月経前症候群）や月経中の不調を改善するには毎日の食生活を見直すことも大切です。毎日実践することが難しい場合でもまずは月経がはじまる約10日前から少しずつ始めてみましょう。無理のない範囲で意識して習慣化することで身体の不調は改善していきます。

# PMSの不快感を改善する5つの食事法



## ♥ 血糖値の上昇を緩やかにする。

【GI値とは】血糖値の上昇を緩やかにするために、食後血糖値の上昇を知る目安として使われるのがGI値です。グリセミックインデックスの略で、食品がどれだけ血糖値を上昇させるかを示す指数です。ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として、数値が高いほど糖が吸収されやすく、血糖値が上昇しやすいとされています。

【食事の順番】低GI値の食材を先に食べて、高GI値の食品を後から食べるようにします。食べる順番を変えるだけでも血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。あとは一気に食べずゆっくり咀嚼をすること、食事を小分けにして食べることが血糖値を上げないためにも大切になります。白米やうどんを食べる際は雑穀米や麦ごはんに変えたり、ワカメうどんや山菜うどんなどを選ぶと血糖値の上昇は比較的緩やかになります。極度の糖質制限はPMSの悪化につながりますので無理のない範囲で進めましょう。

★GI値	食材
高GI値(70以上)	白米、うどん、パン、ビーフン、人参、じゃがいも、お餅、コーンフレーク、カステラ、せんべい、ケーキ類
中GI値(56～65)	玄米、お粥、そば、パスタ、長芋、カボチャ、サツマイモ、バナナ、パイナップル、すいか、里芋、ブドウ、栗
低GI値(65以下)	全粒粉パン、オールブラン、トマト、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、ほうれん草、ピーマン、大根、レタス、もやし、豆腐、納豆、もも、りんご、きゅうり、肉類、魚類

## ♥ カフェインを避ける。

PMSの症状が強い方は月経予定10日前くらいからコーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンク類、カフェインは控えるようにしましょう。カフェインは神経を興奮させる働きがあるためPMSを悪化させる恐れがあります。

【月経前におススメの飲み物】

- ・カフェインが含まれていないハーブティー(レモンバーム、チェストベリー、カモミール、サフランティー)がおススメです。
- ・ホット豆乳、豆乳には植物エストロゲンとも呼ばれる女性ホルモンに似た働きのあるイソフラボンが含まれています。身体を冷やさないようにホットでいただきましょう。



## ♥ 利尿作用のある食べ物を食べる。

頭痛、腰痛、むくみがある方は身体の水分代謝がうまくいっていないため利尿作用のある食材を取り入れます。特に塩分には気を付けて塩辛い物や麺類のスープを飲む干すことはやめておきましょう。普段から汗をかくことが少なく、運動不足の方はこの症状が現れることが多いため、食事プラス軽い運動や岩盤浴やヨガなどで汗をかくことも大切です。

### 【利尿作用のある食材】

白菜、大根、小豆、トマト、きゅうり、ズッキーニ、貝類、ハトムギ、黒豆、緑豆春雨、全粒粉のパン、ナッツ類

※利尿作用のある食材は身体を冷やす傾向があるため、温かい料理して食べるようにします。



## ♥ 腸内環境を整える食事をする。

便秘、イライラや過食、肌荒れがひどくなる方は腸内環境を整える食事を摂り入れます。特に普段から精製されているパンやパスタ、ケーキやクッキーなどの甘い物を多く食べる方は腸が炎症している可能性があります。このような症状が強く現れます。発酵食品や食物繊維をしっかり取り入れて腸内環境を整えることが大切です。

### 【腸内環境を整える食材】

発酵食品：味噌、納豆、醤油、漬物、鰹節、コチュジャン、豆腐、ヨーグルト、チーズ、甘酒、醸造酢

食物繊維：キノコ類、海藻類、野菜類(特に根菜類)、豆類、ナッツ類、果物、未精製穀物

オリゴ糖：きな粉、甜菜、インゲン、ごぼう、小豆、玉ねぎ、緑豆、はちみつ、大豆、にんにく、豆腐、バナナ、ネギ、枝豆



## ♥ 血液の巡りを良くする食事を摂る。

下腹部の痛み、頭痛、のどに違和感、ニキビなどの症状があらわれる方は血液の巡りが悪くなっているため血液を作る食材と身体を温める食材を摂り入れます。冷えが強い方は特に下半身が冷えてしまい痛みが激しくなることもあります。月経血の色は暗赤色だったり、レバーのようなかたまりが出るようであればさらにひどい状態といえます。

### 【おススメの食材】

人参、豚肉、鮭、鶏卵、ほうれん草、黒米、ひじき、黒豆、小豆、松の実、胡麻、黒きくらげ、味噌、サフラン、ニラ、牡蠣、玉ねぎ、チンゲン菜、ブルーベリー、甘酒、シナモン、生姜紅茶、





## 特に摂りたい栄養素

PMSを緩和するといわれている栄養素も積極的に取り入れることで、3か月後身体に変化が出てきます。月経前や月経中体調が悪い方は症状に合わせた食材と以下の栄養素を摂り入れて不調を和らげていきましょう。

### ✿カルシウム

栄養補助食品でPMSを和らげる研究において唯一効果が示されています。1日1000mg～1200mgのカルシウムを3ヶ月摂取するとむくみや痛み、イライラの改善が見られたという研究もあります。カルシウムの目標摂取量は1日約650mgなのでサプリメントを併用しても良いかもしれません。

【カルシウムを多く含む食材】

牛乳、マイワシ、サバ、プロセスチーズ、ヨーグルト、干しエビ、ワカサギ、煮干し、水菜、菜の花、モロヘイヤ、生揚げ、ひじき

### ✿タンパク質

大豆由来のタンパク質はPMSによる頭痛や胸の痛みに対して痛みを緩和する可能性が示唆されています。タンパク質は女性ホルモンの材料になるため月経時は代謝が促進されます。タンパク質代謝の際ビタミンB6も同時に消費されるためタンパク質とビタミンB6を一緒に摂るようにしましょう。

【おススメ食材】

タンパク質：鶏肉、牛ヒレ肉、かつお、マグロ、牛乳、チーズ

### ✿鉄分

PMS症状の原因の一つに鉄分の不足があります。身体の中に貯蔵されている鉄分(フェリチン)が不足するとPMSの症状がひどくなる場合があります。鉄分には非ヘム鉄とヘム鉄があり、ヘム鉄のほうが身体への吸収率が良いです。ヘム鉄は主に動物性の食品に多く含まれています。非ヘム鉄はタンパク質やビタミンCと一緒に摂取することで身体への吸収率をあげることが出来ます。

【おススメ食材】

ヘム鉄〈吸収率15～25%〉：青魚(かつお、いわし、まぐろ)、肉類(牛肉、豚肉、鶏肉)

非ヘム鉄〈吸収率2～5%〉：貝類、大豆製品、ほうれん草、小松菜、海藻類(ひじき、わかめ、昆布)







## トースターで簡単ささみのピザ

\\特に多い栄養素/

タンパク質

ビタミンB6

### 【材料】2人前

- ・鶏ささみ 2本
- ・塩胡椒 少々
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★ウスターソース 小さじ1
- ★マヨネーズ 小さじ2
- ・ピーマン 1/2個
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・ブロッコリー 適量
- ・トマト 適量
- ・パセリ（みじん） 適量

### 【作り方】

- ①ささみは筋を取り観音開きにする（難しい場合は綿棒でたたき平らにする）塩胡椒を振っておく。
- ②①に★をぬって薄切りにしたピーマンをのせる。
- ③トースターの天板にささみ、ブロッコリーを並べて5分焼く、ささみに火が通ったらとろけるチーズをのせる。
- ④器に盛り付けてトマト、パセリを散らし完成！

\\トースター調理/



## ラタトゥイユ

\\特に多い栄養素/

ビタミン類

カリウム

### 【材料】2人前

- ・ズッキーニ 60g
- ・なす 50g
- ・玉ねぎ 60g
- ・パプリカ 50g
- ・しめじ 50g
- ★トマトペースト 大さじ1
- ★オリーブ油 大さじ1
- ★はちみつ 小さじ1
- ★コンソメ 1/2個
- ★塩胡椒 少々
- ・粉チーズ 適量
- ・ナッツ お好み
- ・パセリ（みじん） 適量

### 【作り方】

- ①ズッキーニ、なすは厚さ5mm程度に切る、玉ねぎは薄切り。パプリカは一口大に切り、しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ②耐熱容器にと★の合わせ調味料を入れ、全体を良く混ぜ合わせる。
- ③ふんわりラップをかけてレンジで500W約5分加熱調理する。
- ④加熱後、粉チーズを加えて混ぜ合わせて盛り付け、砕いたナッツ、パセリを振りかけたら完成！

\\電子レンジ調理/







## レンジで作る青椒肉絲

＼特に多い栄養素／

鉄分

ビタミンC

タンパク質

### 【材料】2人前

- ・牛肉薄切り 150g  
(酒・醤油 各小さじ1)
- ・生姜(千切り) 1片
- ・しめじ 50g
- ・緑・赤ピーマン 各1個
- ★醤油 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ◎片栗粉 小さじ2
- ◎水 大さじ1

### 【作り方】

- ①耐熱ボウルやお皿に牛肉、酒、醤油を入れて混ぜる。
- ②①に生姜、石づきを取りほぐしたしめじ、千切りにしたピーマン、★の調味料を加えて混ぜ合わせふんわりラップをする。
- ③レンジ500W約5分40秒で加熱開始
- ④加熱後熱いうちに◎の水溶き片栗粉を加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。
- ⑤器に盛り付けたら完成！

＼電子レンジ調理／



## オクラのチーズ焼き

＼特に多い栄養素／

食物繊維

カルシウム

### 【材料】2人前

- ・オクラ 8本
- ・塩 適量
- ★味噌 小さじ1
- ★みりん 小さじ1/2
- ★酒 小さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ・とろけるチーズ 30g
- ・刻みのり 適量

### 【作り方】

- ①オクラは塩をまぶして産毛をこすり取る。洗って水気を切ったら、ヘタを切り落とす。
- ②★を混ぜ合わせて調味液を作る。
- ③耐熱性のお皿にオクラを並べて②をぬり、ふんわりとラップをかけてレンジで500W約3分加熱調理する。
- ⑤熱いうちにチーズをのせる。お好みで刻み海苔をかけたら完成！

＼電子レンジ調理／







## イワシの梅煮

【材料】2人前

- ・イワシ 2尾
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・生姜(薄切り) 1片

【煮汁】

- ★砂糖 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★酒 大さじ2
- ★醤油 大さじ2
- ・梅干し 2個
- ・青しそ 2枚

【作り方】

- ①イワシは頭をおろし内臓を取り除いたものを使用します。
- ②深めの耐熱容器に入れ、酒、水をふり入れ、ふんわりラップをかけて、レンジで500W約2分加熱し、水気を切る。
- ③耐熱容器に②と★の合わせ調味料、生姜、梅干しを入れ、ふんわりとラップをかけて、レンジ約4分～5分加熱調理する。(途中、スプーンで2回～3回煮汁をかける。)
- ③お皿にイワシ、梅干し、生姜、青しそを盛り付けたら完成!

\\特に多い栄養素/

タンパク質

カルシウム

\\電子レンジ調理/



## 厚揚げときのこのバター醤油

【材料】2人前

- ・厚揚げ 60g
- ・しめじ 50g
- ・まいたけ 20g
- ・えのき 30g
- ・にんにく 1片
- ・バター 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・小口切りネギ 適量

【作り方】

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②しめじ、まいたけ、えのきは石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。
- ③にんにくは薄く切る。
- ④フライパンにバター、にんにくを入れて熱し、香りが出たら厚揚げを入れて焼き色を付ける。キノコを入れて火が通ったら、醤油を入れて味を調える。
- ⑤器に盛り付けネギを散らして完成!

\\特に多い栄養素/

カルシウム

食物繊維

\\フライパン調理/







## 鯖缶でみそ焼き

\\特に多い栄養素/

タンパク質

カルシウム

ビタミンB6

### 【材料】2人前

- ・サバの水煮 1缶
- ・味噌 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・青み（飾り） 適量

### 【作り方】

- ①サバの水煮の水気を切り、耐熱皿に移す。
  - ②味噌とマヨネーズを混ぜ合わせて①にぬり、トースターで10分こんがり焼き色がつくまで焼く。
  - ③青みをのせたら完成！
- ※サバの味噌煮缶で作る場合は材料の味噌は必要ありません。

\\トースター調理/



## クラムチャウダー

\\特に多い栄養素/

カルシウム

鉄分

食物繊維

### 【材料】2人前

- ・しめじ 70g
- ・えのき 50g
- ・ブロッコリー 40g
- ・むきえび 4尾
- ・あさり（むき身） 30g
- ・コンソメ 小さじ2
- ・水 200ml
- ★牛乳 200ml
- ★片栗粉 大さじ1
- ・粗びき胡椒 少々

### 【作り方】

- ①しめじ、えのきは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに分ける。
- ③耐熱皿に①、②、えび、あさり、コンソメ、水を入れてふんわりラップをし、レンジで600W約12分加熱調理する。
- ④加熱後★を良く混ぜ合わせて入れ、ふんわりラップをしてレンジで600W約3分加熱調理をする。
- ⑤加熱後粗びき胡椒で味を調えたら完成！

\\電子レンジ調理/

