

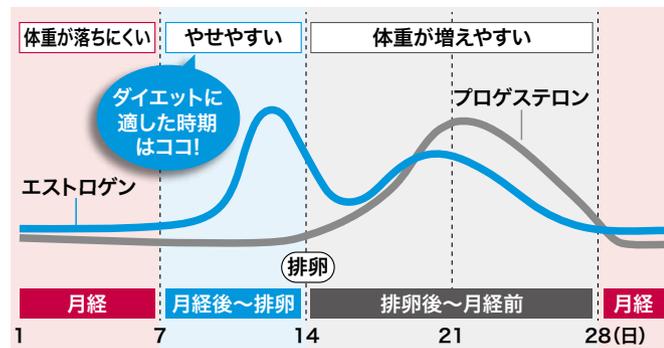
月経周期と ダイエット



月経のある女性には周期的な体質変化があり、体重を落としやすい時期と落としにくい時期があります。減量が必要な人はこのサイクルを利用すると効率的。一時的に体重が増えても、3ヵ月で2kg程度減量できていればOKです。

女性の体質は1ヵ月の中で3段階に変化する

女性の体質は2つの女性ホルモンの変化により、1ヵ月の中で大きく3つの時期に分けられ、心身の状態や体重の落ちやすさに変化があります。



●月経中

からだがむくみやすく、**体重が落ちにくい時期**。月経痛がある人も多く、運動は不向き。動ける人でもストレッチやヨガなどの軽いものにし、無理をしないこと。食事は出血によって失われた鉄分・たんぱく質を意識してとりましょう。

●月経後～排卵まで

エストロゲンの分泌量が増えて水分が排出され、1ヵ月のうちで最も体重が軽くなり、**ダイエット効果も高い時期**。セロトニンの生成もアップするので、気分も上向きになります。この時期は筋トレなど多少ハードな運動をして筋肉量を高めておきましょう。

●排卵後～月経前まで

プロゲステロンの分泌量が増え、体重が増えやすくなります。**頑張ってもなかなかやせない、リバウンドもしやすい時期**。体重が少し増えても気にしないようにしましょう。PMS(月経前症候群)でイライラ、モヤモヤすることも多くなります。ウォーキングなどの軽い運動は心身のバランスをとるのにも役立ちます。

月経前、過食傾向になるのはなぜ？

プロゲステロンの影響でインスリンが多く分泌されるため、一時的な低血糖症状から過食を招きやすくなります。このようなときは1日の食事は変えずに回数を増やすようにします。また、プロゲステロンは脳内のセロトニン活性も低下させるので、セロトニンを増やすもの(甘いものなど)が欲しくなる傾向があります。