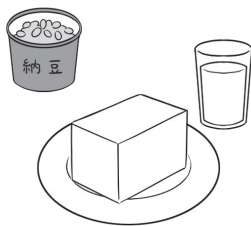


女性ホルモンをサポートする食材

大豆製品

大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た働きをし、美肌効果や更年期症状を軽減するのに役立ちます。食物繊維やたんぱく質も豊富なので便秘の解消にも最適。イソフラボンは食べてしばらくすると半減してしまうため、午前と午後に分けてとると効果的です。



1食分の目安
・豆腐 1/4丁
・納豆 1パック
・豆乳 1カップ
いずれかでOK

卵

女性ホルモンの原料となるコレステロール、代謝を上げるのに必要なたんぱく質の他、鉄分や亜鉛も豊富に含まれる優秀食材。病気で制限されている人以外は1日1個を目安に食べる習慣を。冷えや疲れの体質改善にもつながります。

海藻類

海苔、わかめ、ひじきなどの海藻類には食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれ、ホルモンバランスを整えます。便秘やむくみにも効果的。

ヨーグルト

腸内環境を整えることで、免疫力を高め、女性ホルモンをサポートしてくれます。1日100～200gを目安にこまめに食べると◎。

黒い食品

黒ごま、黒豆、ブルーベリーなどの黒い食品は生殖機能を高めます。白米を玄米に替えるとビタミンE(→P30)を約6倍とることができます。

アブラナ科の野菜

抗酸化成分が豊富でデトックスに。ホルモンバランスの調整作用もあります。



キャベツ、ブロッコリー、小松菜、菜の花、大根、白菜など