

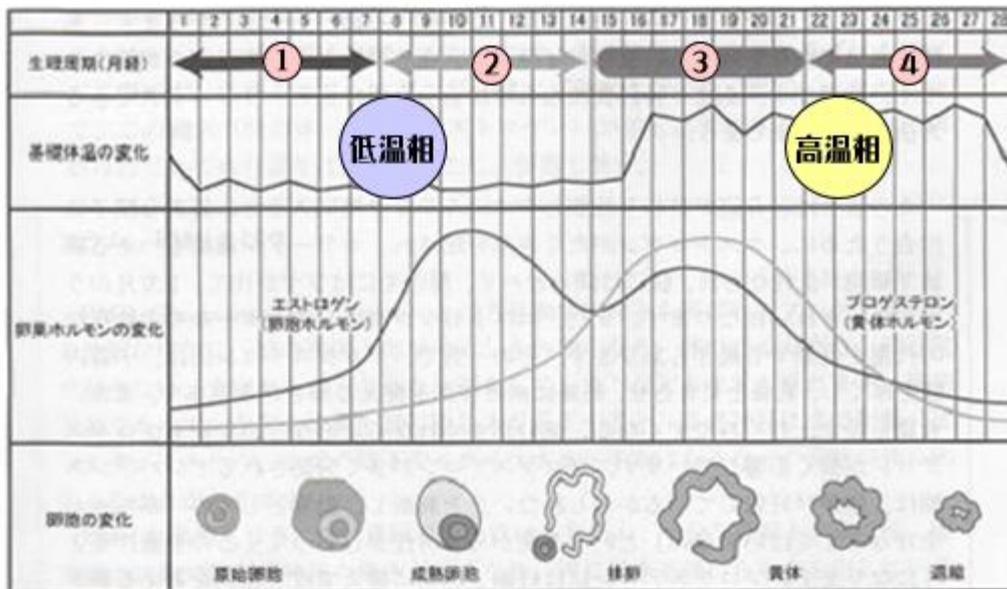


## 基礎体温でチェック! 月経周期別「キレイ」の作り方!

基礎体温とは、体の動きが1番安静な状態にあるときの体温。早朝、目を覚ましたときに、動かずにそのままの状態測定する。

健康な女性の基礎体温をグラフにすると、下のグラフのように、低温相と高温相の二相の線を描く。

-図 3: 基礎体温とホルモン分泌-



### ①月経期(月経開始 1~7 日目)

月経の時は心も体も不安定になりがち。

基礎体温は低温相に入り、生理痛やむくみなどが現れやすい時期。この時期は、無理せず、ゆっくりリラックス。

### ②キラキラ期(月経開始 8~14 日目)

エストロゲンがたくさん分泌。基礎体温は低温相のままだが、むくみも次第におさまリ、肌が潤い、髪にツヤが出て1ヶ月の中で、女性として最も美しくなる時期。心も明るく





前向きに☆  1ヶ月のうちで最もキレイに♪ダイエットに最適♪

### ③ニュートラル期(月経開始 15～21 日目)

基礎体温は低温相→高温相に。心も体も落ち着き、穏やかに過ごすことができるので、内面を磨くのいい時期♪

### ④アンバランス期(月経開始 22～28 日目)

プロゲステロンがたくさん分泌され、心や体に不調が出やすくなる。基礎体温は高温相を維持し、便秘、イライラ、吹き出物などのトラブルが起こりやすくなる。



ダイエットは、エストロゲンが多く分泌されるキラキラ期～ニュートラル期に行くと効果的♪

この時期は、

- 【1】代謝が高まる
- 【2】骨盤が閉まり、交感神経が優位になる
- 【3】明るく活動的になる
- 【4】食欲が抑えられるなど、体全体が痩せやすくなる

この時期に、バランスのよい食事や運動を実践することで、理想の体型をつくることができる☆



## PMS とは?

PMS(Premental Syndrome)とは月経前症候群とも呼ばれ、**プロゲステロンの急激な増加**に、脳の視床下部が対応しきれなくなり、体がむくんだり、やる気が起きない、食欲が止まらなくなり過食してしまうなどの症状が現れます。視床下部でホルモンなどの情報を読み取る力が低下すると、自律神経にまで影響が及びます。

そのため、血流の低下やイライラする、不安になるなどの症状が強くなることがあります。

PMS を緩和させるには、普段の生活はもちろん、十分な睡眠も大切です。寝不足の状





有限会社 新樹

資料請求・お問い合わせ  
0857-30-5703  
shinju@ncn-t.net

態では自律神経の働きが悪くなり、同じ視床下部から指令を出しているホルモンの分泌にも影響が出ます。質のよい睡眠のためには、足や腕をマッサージしたり、湯船につかって1日の疲れを取り、リラックスした時間を過ごすようにしましょう♪

