

男性ホルモンの
バランスを整えよう！

▶ 食事

アンドロゲンの低下を抑えるために、アンドロゲンと似た働きをし、生成を促す効果のある食材がある。

▶ ネギ類

玉ねぎには、硫化アリル(アリシン)が含まれている。

血液をサラサラにして毛栓を防ぐほかに、テストテロンの合成を促進させる効果



▶ しじみ

テストテロンや精液を作り出す精巣と前立腺には、多量の亜鉛が存在し、性機能を保つために働いている。(亜鉛不足=テストテロン減少、精子の活動が弱くなる)

亜鉛は牡蠣、うなぎ、レバー、しじみなどに含まれている。

しじみは季節に関係なく手に入れることができるのでお勧め♪

亜鉛はもともと吸収率の低い栄養素だが、ビタミン C と一緒にとることで吸収率が上がる♪





アンドロゲンの最大の敵は「ストレス」

やまいもやオクラ、納豆など、ねばねば食材に含まれる「ムチン」には滋養強壮があり、ストレスを緩和し、疲労回復に良いといわれている。

そのため、ムチンが多く含まれるやまいもは昔から「精のつく食べ物」と言われている。

.....



仕事中にストレスを抱える男性も多いはず。ノルマを抱えていたり、人間関係に悩みを持っていたり、心は常に緊張状態にある。

《腰回りをストレッチ！》

腰回りを大きく動かし、固くなった筋肉をほぐしましょう！

ほぐすことによって、副交感神経が優位になる☆

- ①両脚を立てて仰向けの姿勢になり、腕は真横に伸ばします。



- ②上体を仰向けにしたまま、右側に両脚を倒していきます。腰が痛くならない程度に、気持ちよく伸ばしましょう。

