

気になる!

女性の健康ラボ

正しい ダイエット

女性には月経周期によって、ダイエットに適した時期とそうでない時期があります。女性ホルモンの変化にあわせてダイエットを行えば、より健康的に、効率よく減量できます。また、過度なダイエットは女性ホルモンの分泌を乱し、生涯にわたってさまざまな病気のリスクにつながる所以要注意です。

🧪 ダイエットに向いているのは月経後

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2つがあり、女性はこの分泌量のバランスでひと月のうちに体質が変化します。月経の終わりころから次の排卵までの1~2週間は、エストロゲンの分泌が多く、代謝が上がるためダイエットに適しています。筋トレなどのハードな運動もこの時期に行うと効果的です。気分が安定しているので、食事のコントロールもしやすく、減量に向いている時期といえるでしょう。

■月経周期に合わせた減量のポイント

	食事	運動
月経後 むくみが取れ、代謝が上がってやせやすい時期	・たんぱく質をとってトレーニングの効率アップ	・筋トレにジョギングなどを組み合わせて行う
月経前・月経中 むくみやすく、体重が増えやすい時期	・「食べすぎない」を意識できればOK ・鉄分を意識的にとる	・軽い有酸素運動、またはストレッチやヨガなどがおすすめ

🧪 月経前・月経中はやせにくい

月経開始2週後から次の月経前はプロゲステロンの分泌が多くなり、からだがむくみやすくなります。気分も不安定になりがちなので、軽い運動で気分転換をするのがおすすめです。

🧪 過度なダイエットは禁物

日本人の適正体重はBMI22.0で、18.5未満は「やせ」と判定されますが、日本人女性は太ってなくてもダイエットに励む人が多いようです。

食事を減らすだけのダイエットを繰り返すと、筋肉や骨量が減ってしまうため、将来的に骨粗しょう症やフレイル*の原因になります。また、やせ女性は糖尿病の発症リスクが高いといわれています。減量が必要な場合は、食事制限とあわせて運動をとり入れることが大切です。

※BMIの計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

*健康な状態と要介護状態のあいだの段階



あなたの健康を
見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。





東京都杉並区高井戸東
診療所 杉並健診プラザ
ご予約はこちら
03-4586-5555
(平日 9:00~17:00)

杉並健診プラザ 検索 🔍





長野県上伊那郡辰野町
信州たつの健診プラザ
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

たつの健診プラザ 検索 🔍