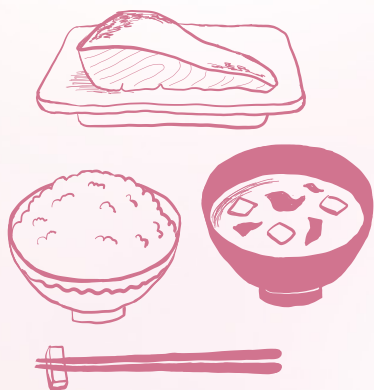


# 生理中のカラダケア〈午前中〉

生理中は学校での授業もツラく感じてしまうこともありますよね。そんなときにおすすめのカラダケアをご紹介します。

6:00  
起床



生理中は貧血になりがちなので、朝ごはんをしっかり食べましょう。特に赤みのお肉や青魚、貝類は鉄分が多く含まれていて吸収も良いです。野菜の鉄分はタンパク質やビタミンCと同時に摂ると吸収が良くなります。

9:30  
授業中



生理痛がひどいと授業に集中できないことも。痛みを感じたらすぐに鎮痛薬をのんで体調の悪化を予防しましょう。長時間着席での授業の時は、腹巻きやスパッツ、股下の長いショーツなどでお腹や腰まわりを温めておきましょう。休み時間にこまめにナプキンを取り替えておくことも、不快感の軽減につながります。

12:00  
お昼休み



血行促進に役立つビタミンEを含む、カボチャ、ツナ、卵黄やナッツ類を積極的に摂り、カラダを冷やすもの、甘いものはなるべく控えましょう。昼食後に眠気が強くなりやすい人は炭水化物(ごはんやパン)を控えめに。食後に15分程度お昼寝するのもおすすめです。



生理の日は特に、朝ごはんを食べて栄養を摂り、血行を良くすることがカラダケアのコツです。

監修 早田輝子 先生  
医学博士。女性ライフクリニック新宿院長。