

〈8月新刊案内〉

青春出版社

医者が教える 女性のための最強の食事術

女性ホルモンを味方につけた食べ方のススメ

松村圭子(婦人科医)

**便秘、むくみ、肌荒れ、イライラ…
女性の悩みは食事が解決！**

女性は、どうしてもホルモンに左右されて体調や気分が変わりやすくなる傾向があります。そんなお悩みを解決するポイントは「食事」。

著者の松村先生は、体調を崩したことをきっかけに食生活をあらためて自炊を始めたところ、前よりも身体が元気にイキイキとして、肌もキレイになったと実感したそうです。

婦人科医の著者自ら実証した“女性がいきいきする食事術”で、健康でキレイな毎日を目指せる一冊です！

「今の時期、何を食べたらいいの？」が ひと目でわかるレシピ

本書で紹介するのは、「生理周期」に合わせた食事法。時期によってとるべき栄養は異なりますが、それをきちんと補うことで、毎日体調や気分をいきいきと保つことができます。

1ヶ月を【ブルーな生理中】【生理後のキラキラ期】【デリケートな排卵後】【ゆううつな生理前】の4期に分けて、各期で摂った方がよい栄養とレシピを紹介します！

→ 次ページで内容を一部紹介！

書評、著者取材などご希望ございましたら、ぜひ下記宛先までお問い合わせくださいませ。

女性ホルモンを味方につける栄養の摂り方とは？

◆1週目◆

【ブルーな生理中】は、吸収率の高い肉や魚の「ヘム鉄」で鉄分の補給を！

- ・サバのトマト煮
 - ・にらともやしのスープ …など

◆2週目◆

【生理後のキラキラ期】は、新陳代謝を促す「亜鉛」をとってお肌に磨きを！

- ・チンジャオロースー
 - ・豚キムチ味噌汁 …など



マンガで各章の
ポイントがわかる！

◆3週目◆

【デリケートな排卵後】は、糖質や脂質の吸収を抑える「食物繊維」で健康な腸内環境に！

- ・アボカドのグラタン
 - ・さつまいものレモン煮 …など

◆4週目◆

【ゆううつな生理前】は、ホルモンの分泌を調整する「カルシウム」で骨を丈夫に！

- ・鮭とブロッコリーのシチュー
 - ・小あじの南蛮漬け …など



書評、著者取材などご希望ございましたら、ぜひ下記宛先までお問い合わせくださいませ。

株式会社青春出版社プロモーション部 西尾春香

TEL:03-3202-1212 / FAX:03-3203-5130 E-mail:h-nishio@seishun.co.jp