

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カ月を【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！

医者が教える  
女性のための  
*The Best Eating Habits for Females According to Doctors*  
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

婦人科医  
松村幸子



PMS 便秘 むくみ イライラ 生理痛 ニキビ 肌荒れ

婦人科の医療データをもとに  
生理周期を意識した

身体がよろこぶ  
栄養の摂り方を  
1冊に凝縮！

- ▼タンパク質は、女性ホルモンの原料となる大事な成分
- ▼生理前の不安をやわらげるには、トリプトファン（バナナなど）
- ▼亜鉛（牡蠣やナッツ類など）で、もっとお肌つやつやに

仕事・家事のパフォーマンス  
最大UP!

青春出版社

発売日：2018年8月21日

判型：四六判ソフトカバー／定価：1380 円＋税

松村圭子（まつむら・けいこ）

婦人科医。成城松村クリニック院長。若い世代の月経トラブルから更年期障害まで、女性の一生をサポートする診療を心がけ、アンチエイジングにも精通している。テレビや雑誌など幅広いメディアでも活躍中。

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。

**■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■本件に関するお問い合わせ先■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■**

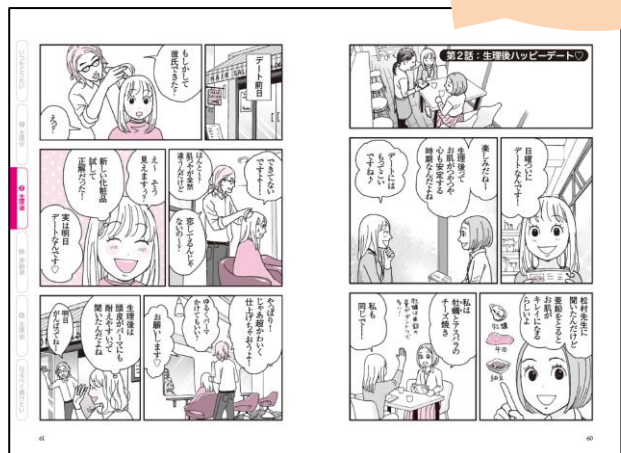
株式会社青春出版社プロモーション部 西尾春香

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

- ・ サバのトマト煮
- ・ にらともやしのスープ …など

- ・ 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！



- ・ アボカドのグラタン
- ・ さつまいものレモン煮 …など

- ・ 鮭とブロッコリーのシチュー
- ・ 小あじの南蛮漬け … など

食事法その他、  
キレイになる  
新習慣も  
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。

**■■■■■■■■■■■本件に関するお問い合わせ先■■■■■■■■■■■**

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