

生理痛から解放されたいあなたに。

女性なら避けて通れない「生理（月経）」

辛いものである一方、体にいらなくなったものを外に出す大切なことでもあります。

痛みや病気とは「このままだと死んじゃうよ！なんとかして！」というサインでもあります。自分の体が出しているサインを無視せず、向き合ってください。

医療が発達し、ピルなどでコントロールが出来るようになったとはいえ、薬には必ず副作用があり抵抗感のある方は多いのではないのでしょうか。

私自身も生理前困難症、生理痛、生理が終わった後の体力低下などで悩まされた過去があります。

和漢薬膳を学び、実践するうちに「これは効いている！」と感動したものを紹介していきます。

もし同じように悩まれている方がいたら、ぜひ参考にしてください。

効果は個人差があるものですが、これで生理の苦しみが少しでも楽になれば幸いです。どんどん活用して下さい。

1・なぜこんなに痛いの？生理痛の原因・要因とは。

生理痛の大きな原因となっているのは2つ、と私は考えています。

一つは冷え。もう一つが姿勢のゆがみです。

生理痛とは何か？  
簡単に説明をしますと、  
子宮あたりの筋肉の異常なまでの緊張、という感じです。

人間にとって「出血」というのは、命に関わる大事でした。  
今は医療の発達し、多少の出血でもなんとかはなる可能性は高くなりました。  
とはいえ、本能は自分の体を守るため、必死になります。

出血という一大事を食い止めるため、筋肉を締め、何とか出血を抑えようとしているわけです。  
この「筋肉」が締まることで、痛みが生じるのではと考えられています。

ところが月経はいらなくなったものを出すために「血」として体外に排出しようとしているわけですね。

でも出血という命の危機に体は本能で立ち向かいます。  
もっと筋肉をしめ、血を止めるんだ！と戦ってしまうわけです。

そのため、ギリギリ、ギチギチ、と下腹部から鈍痛が生じるわけです。

そしていらぬものを排出したいわけですから、筋肉にあらがうためにもっと血を造って流そう！と量で対抗しようとするわけです。  
そのために子宮の壁を自ら傷つけ、血の量を増やし、なんとか出そう、出そうとするので出血量が増えてしまうのです。  
血の出が悪い、なら血液量を増やそう、そして子宮を傷つける。  
この悪循環が内膜症につながる、と考えられていますね。生理痛があまりにひどいなら病院へと言われるのはこういう理由もあります。

筋肉とは全身にあるもので、腹部だけじゃなく全体にも影響は出ますよね。  
首、肩のこり、痛み。頭痛が来たり、脚に違和感が生じたり。

私自身も、上半身と下半身が分断されそう！というほどの痛みでたまらず痛み止めを飲んだりし

ました。

ちなみに運動後の筋肉痛とはレベルが違うので、「しょせん筋肉痛」とは言えません。

気絶、中には毎月出産レベルの痛さを感じる方もいらっしゃるようです。

東洋医学の世界では「体が冷えている人ほど生理痛も重い」と指摘しています。

冷えは筋肉を緊張させます。

実際、女性の方が男性に比べると筋肉がつきにくく、体質的に冷えやすいといえるでしょう。

筋肉量が増えると体温はあがり、また維持しやすくなるものです。

困ったことに、女性が筋肉をつけすぎるのも体には負担なので、そこそこがいいわけですが、実際運動部に所属したら生理が止まってしまったという女の子もけっこういます。運動しすぎも体に良いわけではないのです。

姿勢が歪んでいると血管や子宮が不自然な形で押し込まれ、血の巡りが悪くなります。

冷えが生じるのももちろんですし、すでに押さえつけられている状態なので痛みは増すばかりでしょう。

対処法でいえば、大きくは二つ。

一つは体、骨盤のゆがみを整えること。血流が改善され、体温を高く維持しやすくなります。

私は接骨、整骨系の知識がありません。

体、姿勢、骨盤のゆがみを自覚されているならそういった専門の施術師さんに診てもらうのも一つの手ではないでしょうか。

また最近ではユーチューブなどでもゆがみを整える系の動画は多いです。

ぜひあなた自身の体に合った方法を見つけてみて下さいね。

ではもう一つの対処法とは何か？

それは食事です。

## 2・生理痛を和らげる食べ物

食べ物を意識して選ぶことでとても楽に過ごせるようになりました。

和漢薬膳の知識をもとに、生理痛を和らげる力があるとされている食べ物や飲み物をご紹介します。

スーパーや通販、輸入品などのお店で手に入りやすいものを載せましたので、今からでも始めていきましょう。

摂取上限があるものは隣に表記しています。食べ物からの場合、常識の範囲内であれば栄養を摂りすぎることはないと言われています。

しかし効果があると言って食べ過ぎると、かえって体に好ましくない刺激となる可能性があります。多少なら問題ないとは思いますが、意識してみてくださいね。

体温める系のものも大切だけど、血がないと温める効果は薄くなる。まずは血をつくるものからご紹介しましょう。

・血を作るもの一覧

人参

ほうれん草

ピーナッツ 摂取上限：（粉状で）90 g

竜眼肉 摂取上限：（粉状で）12 g

ブドウ

干しブドウ 摂取上限：6～9 g。お腹の調子が悪い時、下す要因になるので注意。

ライチ

各種お肉のレバー

豚の心臓

豚足

イカ

赤貝

当帰 摂取上限：6～15 g

小松菜

鶏肉

牛肉

豚肉

羊肉

はちみつ

ローヤルゼリー

シイタケ

栗

キャベツ

カリフラワー・ブロッコリー

ジャガイモ

かぼちゃ

さつまいも

サメ

タラ

イワシ

かつお

なまず

まながつお

太刀魚

ウナギ

田ウナギ

桃

黒豆（ただし加熱調理したもの） 摂取上限：60g

・体を温める食材一覧

ニンニク 摂取上限：30g

ニンニクの芽

ショウガ 摂取上限：3～9g

ネギ 摂取上限：3～9g

香菜（パクチー）摂取上限：3～6g

三つ葉

ミョウガ

シナモン 摂取上限：10g

カシア・シナモン 摂取上限：（粉状で）1.5～5g。そうでないなら5gまで。

（シナモンの名称に「cassia」と書かれているかどうか、よく確認しましょう）

シソ 摂取上限：12g

ニラ 摂取上限：100g

唐辛子 摂取上限：1～6g（個人差がありますが、目安としては汗をかかない程度。汗をかくと体は冷えます）

ピーマン

コショウ 摂取上限：0.6g（高血圧の方はなるべく使わないように）

花椒 摂取上限：6g

クローブ 摂取上限：1g

フェネル 摂取上限：3～9g（妊活中の男性は使わないように）

桂花 摂取上限：3g

黒砂糖

鮭

鱈

鱒

玉ねぎ

らっきょう 摂取上限：12 g

みかん

きんかん

橙 摂取上限：3～9 gと言われているが、30 g説もある。体調と相談して下さい。

仏手柑 摂取上限：3～9 g

ジャスミン 摂取上限：1～6 g

マイカイカ 摂取上限：3～9 g

(食用バラのこと。エディブルフラワーで、ローズレッドも姉妹品。お茶コーナーにある可能性がある)

青皮 摂取上限：3～9 g

ライチの種 摂取上限：5～9 g

くるみ

エビ

なまこ

イワナ

鹿肉

熊肉

・血のめぐりをうながすもの一覧

青梗菜 (ただし控えめに)

ビート (ただし控えめに。経血量が異常に多い時はおすすめ)

桃仁 摂取上限：6～9 g

酢 (胃腸の調子が悪い時は控えること)

ウコン 摂取上限：9 g

川芎 摂取上限：9 g

ターメリック 摂取上限：9 g (寒気がある時は使わない)

ガジュツ 摂取上限：9 g

丹参 摂取上限：15 g

ヤクモソウ 摂取上限：30 g (ただし寒気がある時は使わない)

紅花 摂取上限：9 g

チャイナローズ（月季花） 摂取上限：6 g

ノウセンカズラ 摂取上限：9 g（ただし寒気がある時は使わない）

サンザシ 摂取上限：9～15 g

よもぎ 摂取上限：10 g

甘いのが欲しいというのも、血液不足から栄養が回りにくく内臓（特に胃腸）が弱っているからかもしれません。

胃腸の調子が悪いなら、まずは血を作るものを摂るようにしてみましょう。

おやつが欲しくなった時は、はちみつか黒砂糖で作られているものを選ぶようにしてみましょう。

普段糖分を多く摂っているなら、それが血流の流れを悪くしている可能性がありますので、おやつはオリゴ糖にしてみましょう。

生理前から準備することが大切。

出来れば生理が来る一週間ほど前から意識して上記の食べ物を食べるようにして下さい。

寸前、もしくは生理が来てからだと正直遅いです。

個人的おすすめNO.1はニラです。次がミョウガです。

### 3・生理時、控えたい食べ物

好きなものを食べるのがストレス緩和……ではあるのですが、体のストレスもストレスです。巡り巡って気持ちも落ち込みますので、たまには体を優先させてあげましょう。

基本的に、体が冷えるものを書いておきます。

氷が食べたくなる「氷食症」は鉄分不足から出てくる症状と考えられています。私もなっていました。

体が冷え、ますます辛くなるのでやめましょう。まずは鉄分をとることです。

以下の食材は「どうしても食べたい！」という場合、相性の良い薬味（ネギや唐辛子など）を合わせると多少は冷えにくくなるので、絶対NGではないのでご安心下さい。

体が冷えるもの一覧

ほうれん草

ミント

菊花

クワ

葛根（葛根湯は熱の時は良いけど、発熱していない風邪の時はおすすめ出来ない）

セロリ

白菜

水菜

ジュンサイ

ヒユ

マコモ

ゴーヤ

きゅうり

トマト

ズッキーニ

あわ

きび

小麦

大麦

豆腐（豆乳は大丈夫です）

湯葉

こんにゃく

ひし

スイカ

メロン

バナナ

サトウキビ

白砂糖

マンゴー

パッションフルーツ

りんご（シナモンとは相性が良いので合わせるなら大丈夫）

キウイフルーツ

ココナッツ

シジミ

巻貝

カニ

アサリ

各種もやし

パイナップル

アロエ

なずな

チシャ

菊芋

冬瓜

白瓜

鱧

ハマグリ

ハト麦

蕎麦

オレンジ

文旦

レンコン

ナス

空心菜

黒きくらげ

(止血効果があるのでNG. ただし生理以外でなら毎日でも食べてほしいくらい、女性(子宮)に良い食材)

おから

大根

オクラ

海苔

昆布

海藻

黒ぐわい

タケノコ

へちま

柿

梨

枇杷



枇杷の葉（お茶とかになってますね）

真珠

タコ

イチゴ

白ゴマ（黒ゴマは大丈夫です）

馬肉

うさぎ

まて貝

ラード

百合根

先にも書いた通り、絶対ダメというものではありません。

薬味で温めるようにするなど工夫次第で良いものに出来ます。ショウガやニンニク、唐辛子などを意識的に取り入れれば冷やす力は緩和出来ます。

こちらも出来れば生理前一週間くらいから意識的に控えるようにしましょう。

体を冷やす、というのは体に悪そうと思われるかもしれませんが。

ですが、中には熱が溜まりやすい体質の方もいらっしゃいます。目が充血しやすかったり、便秘になりやすかったり。そういう体質の方や夏場などはこういう食材を重宝します。

何事も使いようなので、栄養で見れば「ほぼ水」なものですらも食薬として使えます。栄養が高すぎるものは少ない量しか使えないこともあります。

4・生理時のおすすめの飲み物について  
生理前、生理中におすすめな飲み物をご紹介します。

これらは出来る限り、食事と別、時間を置いて摂ることが重要になってきます。

ティータイムを設け、じっくり癒しのひと時を作って体を労わってあげましょうね。

おすすめの飲料一覧

・ココア

筋肉の緊張を緩め、気分を緩やかに向上させる「テオブロミン」が魅力の飲み物。

毛細血管に作用するので、指先にも血が通いやすくしてくれます。

整腸作用があるので、便秘になりやすい方にもおすすめです。

## ・紅茶

紅茶はこれ単体でも体を温める力があり、ハーブティーの母体にするのも出来るので重宝します。

ジンジャーティー、シナモンティー、はちみつ豆乳ミルクティー、マイカイカを散らしたローズティーなど、生理痛を緩和させる効果がアップします。

## ・プーアル茶

紅茶より若干軽やかな味わいのお茶。好き嫌いが分かれるかも？

## ・ジャスミンティー

比較的楽な体調の時や、生理前や生理がそろそろ終わるころにおすすめのお茶です。子宮に良いビタミンが含まれ、リラックス効果もあります。

甘味料はどうすれば良いか？

甘味料は黒砂糖、もしくははちみつです。

どちらでも好みの方で構いませんが、体を温める力が欲しい、寒気がするなら「黒砂糖」、やる気が欲しい、ビタミン、鉄分、葉酸も欲しいなら「はちみつ」にすると良いでしょう。

またオリゴ糖もお勧め。

牛乳か豆乳ならお好みで良いと思いますが、お勧めは豆乳です。

## 注意点

・熱すぎない温度が良いです。熱すぎるものが入ると、体は無意識に熱を冷まそうとします。ほっとする温度が最適。

・お茶類、ココアには「カフェイン」が含まれています。コーヒーほどは含まれていないのですが、この「カフェイン」は鉄分の吸収を阻害してしまう性質を持っているのです。そのため、食事とはしっかり分けるようにすることをお勧めしています。

食事ですっかり鉄分を摂り、ティータイムはティータイムで楽しめば良いのです。そうすると、飲み物が持つ体を温め、リラックスさせてくれる効果をより強く実感できるようになるでしょう。

おまけ。控えたいお茶

## ・緑茶

緑茶は私も大好きでよく飲むのですが、これは体を少し冷やします。夏場は大変重宝しますが、冬場、生理時にはおすすめ出来ません。

生理は前後合わせるとかなり長い日数、人によっては2週間以上も苦しむものかもしれません。2週間よりも、一週間。

7日辛いよりも6日、6日よりも5日、と少しづつでも減らしていけるよう、取り入れやすいものからチャレンジしてみてくださいね。

#### 5・PMS時におすすめの食べ物・飲み物

生理が来る前、なぜあんなにも「食べたくて」「何か買い物したくて」「眠たくて」「何か働きたくて」たまらないのでしょうか……。

思うに、これから寝込むからその前にやれることすべてやっておくという、「冬ごもりするためのリス」状態なのかと。

さて、PMS。これは非常にやっかいですよね。普段はのんきな私でもこの時は「私は何もできない人間なんだ〜！」と落ち込んでました。

生理が始まって4日経てば治る期間限定のパニック症のようなもの。

しばらくの我慢だ、と泣きべそかきたいのも我慢してとにかく鉄分補給しようとレバーや小松菜を食べていたら翌日は平常心。

いつも通りの平和な頭。

「あれっ、もしかして鉄分のおかげ？」と気づき、かなり気持ちが楽になったことを覚えていません。

ではおすすめの食材一覧をご紹介します。

血を作るもの一覧

人参

ほうれん草

ピーナッツ 摂取上限：（粉状で）90g

竜眼肉 摂取上限：（粉状で）12g

ブドウ

干しブドウ 摂取上限：6～9g。お腹の調子が悪い時、下す要因になるので注意。

ライチ

各種お肉のレバー

豚の心臓

豚足

イカ

赤貝

当帰 摂取上限：6～15g

小松菜

鶏肉

牛肉  
豚肉  
羊肉  
はちみつ  
ローヤルゼリー  
シイタケ  
栗  
キャベツ  
カリフラワー・ブロッコリー  
ジャガイモ  
かぼちゃ  
さつまいも  
サメ  
タラ  
イワシ  
かつお  
なまず  
まながつお  
太刀魚  
ウナギ  
田ウナギ  
桃  
黒豆（ただし加熱調理したもの） 摂取上限：60g

#### 体を温める食材一覧

ニンニク 摂取上限：30g  
ニンニクの芽  
ショウガ 摂取上限：3～9g  
ネギ 摂取上限：3～9g  
香菜（パクチー）摂取上限：3～6g  
三つ葉  
ミョウガ

シナモン 摂取上限：10 g

カシア・シナモン 摂取上限：（粉状で）1.5～5 g。そうでないなら5 gまで。

（シナモンの名称に「cassia」と書かれているかどうか、よく確認しましょう）

シソ 摂取上限：12 g

ニラ 摂取上限：100 g

唐辛子 摂取上限：1～6 g（個人差がありますが、目安としては汗をかかない程度。汗をかくと体は冷えます）

ピーマン

コショウ 摂取上限：0.6 g（高血圧の方はなるべく使わないように）

花椒 摂取上限：6 g

クローブ 摂取上限：1 g

フェネル 摂取上限：3～9 g（妊活中の男性は使わないように）

桂花 摂取上限：3 g

黒砂糖

鮭

鱈

鱒

玉ねぎ

らっきょう 摂取上限：12 g

みかん

きんかん

橙 摂取上限：3～9 gと言われているが、30 g説もある。体調と相談して下さい。

仏手柑 摂取上限：3～9 g

ジャスミン 摂取上限：1～6 g（食事時は控えること）

マイカイカ 摂取上限：3～9 g（食用バラのこと。エディブルフラワーで、ローズレッドも姉妹品。食事時は控えること）

青皮 摂取上限：3～9 g

ライチの種 摂取上限：5～9 g

くるみ

エビ

なまこ

イワナ

鹿肉

## 熊肉

血のめぐりをうながすもの一覧

青梗菜（ただし控えめに）

ビート（ただし控えめに。経血量が異常に多い時はおすすめ）

桃仁 摂取上限：6～9 g

酢（胃腸の調子が悪い時は控えること）

ウコン 摂取上限：9 g

川芎 摂取上限：9 g

ターメリック 摂取上限：9 g（寒気がある時は使わない）

ガジュツ 摂取上限：9 g

丹参 摂取上限：15 g

ヤクモソウ 摂取上限：30 g（寒気がある時は使わない）

紅花 摂取上限：9 g

チャイナローズ（月季花） 摂取上限：6 g

ノウセンカズラ 摂取上限：9 g（寒気がある時は使わない）

サンザシ 摂取上限：9～15 g

よもぎ 摂取上限：10 g

## おすすめの飲料一覧

ココア

紅茶

（ジンジャーティー、シナモンティー、はちみつ豆乳ミルクティー、マイカイカを散らしたローズティーなどはさらに効果がアップします）

プーアル茶

ジャスミンティー

もしかしたらお気づきかもしれません。生理の時と同じです。でも特におすすめなのは違います。

特におすすめの食材はマイカイカです。

食用バラのことで、香りも良くハーブティーにも使われています。

マイカイカは体につまっているものを散らして流すイメージ。生理前、おっぱいが張って痛くなったことはありませんか？

その時に食べると良いとされており、早い人なら数時間で効果を感じられます。

もちろん体が温かく、血の巡りが良い状態だとなお良いので上で紹介した食材でごはんを作る、もしくは選んで食べるようにし、ティータイムに優雅にローズティーを飲むと良いでしょう。

一日あたりおおさじ1ほど、毎日でも構いません。ビタミンも多いので、美容に関心がある方にもうってつけ。

見た目や香りが華やかだ、とエディブルフラワーとして一時注目されましたが、本当は流行ではなくもっと日常的に、健康のため美容のために取り入れてほしい花です。

見た目だけじゃない中身のある花なので、女性は本能的にバラに注目しているはず。

イライラしたり、落ち着かない時に有効。香りの良いものを選ぶのが良いので、日本産、パキスタン産やフランス産のものに注目して下さい。

タンニンが含まれており、これは鉄分の吸収を阻害するので食事時はNG。ティータイムに飲むように。眠る前に食べるのも良いです。やる気が出ない時は控えましょう。

頭痛や体のこわばりなんかも、やはり血がないと起きやすい。

精神的な不調も、血がないと安定物質といわれている「セロトニン」が脳に運ばれないという説もあるので、PMSに限らず気分が落ち込んで仕方ない人は鉄分補給を視野に入れてみて下さい。心配ならお医者さんに相談しましょう。

また、血をきれいにするために摂っておきたいのはビタミン類。

PMSは女性ホルモンのバランスが崩れているからイライラしてしまう、と考えられています。

女性ホルモンを安定させたいなら、イソフラボンやエクオール、そしてビタミンCとビタミンEが不可欠です。

これらは豆乳が有名ですね。あと、フェネルもエストロゲンを高める助けをしてくれます。

ビタミンならジャスミンが両方を兼ねそろえていますのでこちらもおすすめ。

女性ホルモンはどちらかに偏るといけないので、ビタミン類、イソフラボン、エクオールを意識してみましょう。

## 6. 排卵痛のこと。薬膳で選ぶおすすめ食材。

排卵日にはホルモンの変調や体温の上昇など、かなり大きな変化を体を与えています。不調や、反対に絶好調なこともあり、不安定であることがしばしば。

排卵で痛いのはよくあることで、すなわち病気とは言えませんが、しかし痛みを訴えているのは体からのなんらかのサイン。じっくり労ってあげる、お食事に気を使うなど、体に必要なことを取り入れていきましょう。

薬膳からみる要因。

1・血と気の巡りが悪い。

頭痛でもそうなのですが、痛みとは大抵血の巡りが悪くなり、一気に血が流れようとして血管周辺が圧迫されて痛みを引き起こします。

「血の巡りを良くする」ことは健康のために欠かせない要素ですので、普段から意識してみましよう。

なんとなく精神的に荒れている、イライラする、喉が腫れたように感じる、お腹や胸がはる、おならが溜まっているなどは気の滞りです。

体が重く、だるい。頑固な肩こり、静脈瘤、肌が乾燥気味、動悸・不整脈がある、疼痛があるなどは血が滞っているサインです。

・気滞の方におすすめの食材

ゴーヤ  
レバー  
イカ  
貝類  
かんきつ類  
セロリ  
玉ねぎ  
らっきょう  
エンドウ豆  
なた豆  
そば  
ジャスミン  
ラベンダー  
マイカイカ（ローズレッドでも可）  
ゆり根  
竜眼肉

香りの良いものが多いです。

ヒステリーが続くなら、アロマテラピーなどの「芳香浴」も取り入れてみましょう。

・気滞の方が控えたい食材

味の濃いものや辛いもの。

芋類やゴボウなどもおならが多い時は控えるように。

エネルギーチャージも控えめにしましょう。

ビタミンは日常の動作でもかなり消費されやすく、特にストレスが溜まっているのなら意識的に摂っておく必要があります。

気滞の方に勧められる食材の多くはビタミンを含んでいるものが多いです。

不足しているのであればサプリメントでビタミンを摂るのも一つの手段です。

・血瘀の方におすすめの食材

青梗菜  
ビート  
くわい  
酢  
ウコン  
ターメリック  
シナモン  
きのこ類  
青じそ  
ゆず  
玉ねぎ  
にんにく  
紅花  
フロッコリー  
きゃべつ  
ねぎ



ニラ  
ニンニク

・血瘀の方が控えたい食材

脂肪分の多いもの  
バター  
ケーキなど洋菓子  
塩気の強いもの  
冷たいもの

血の流れがスムーズだと体は軽く、指先までしっかり動くので仕事も効率もあがります。

お風呂で体の外からじっくりもみほぐし、食事で内側から流していきましょう。

また、「水」を適切に飲むことも重要です。

さらに、子宮内膜症や子宮筋腫なども東洋医学ではこの血の巡りが悪いこと、に焦点を当てています。  
気になる方は病院へ相談し、お食事でもセルフケアを取り入れてみるのをおすすめします。

## 2・気血不足

女性の場合、月経により毎月血液が出て行ってしまいます。

血がセロトニンという精神に安定をもたらすホルモンを運んでくれますが、月経で失われるため女性はどうしても精神的な波が出てしまうもの。

血と気（アドレナリンなどやる気の他に安定物質であるセロトニンも含む）は一緒に行動していますので、血が不足すれば気も不足するというもの。

また気が血を生むとも考えられています。これはどちらも親なのです。

抜け毛が増えた、動悸がする、目がかすむ、立ちくらみがする、頭がくらくらするなどは血が不足しているサイン。

やる気が出ない、消化能力が落ち食欲がでない、疲れやすく楽しみに興味が出ない、は気が不足しているサインです。

血と気が満ちていることは重要ですので、なんとなく辛いならまずはこれを取り入れていきましょう。

・気虚の方におすすめの食材

もち米  
豆類  
納豆  
牛肉  
鶏肉  
卵  
うなぎ  
エビ  
かぼちゃ  
はちみつ  
ローヤルゼリー  
蜂花粉  
しいたけ  
栗  
きゃべつ  
カリフラワー  
ブロッコリー  
芋類  
サメ

鰯  
石持  
鱈  
鯉  
ナマズ  
まながつお  
スズキ  
鯖  
太刀魚  
うなぎ  
イワナ  
鹿肉  
熊肉  
桃  
高麗人参  
白朮  
山芋  
冬虫夏草  
杜仲

・気虚の方が控えたい食材

冷たいものや体を冷やすもの  
生もの  
チョコレート  
唐辛子  
ワサビ  
胡椒  
刺激が強いもの

・血虚の方におすすめの食材

人参  
ほうれん草  
小松菜  
ピーナッツ  
ぶどう  
ライチ  
レバー  
ハツ  
豚足  
イカ  
タコ  
赤貝  
赤身肉  
ブロッコリー  
キャベツ  
烏骨鶏  
根菜類  
金針菜  
棗  
竜眼肉  
当帰  
熟地黄  
何首烏  
阿膠

・血虚の方が控えたい食材

ゴーヤなど夏野菜  
マンゴーなどの南国フルーツ  
脂肪分が多いもの

血が十分に足りると気持ちも安定しやすくなり、内臓が安定するので食事からしっかり栄養を摂ることが出来ます。

### 3・腎虚

腎臓が疲れると、虚しさや恐怖を感じる場合があります。  
さらに生殖器が「卵」を作り出していますから、ここが疲れていると充実した卵をつくり、排卵させることが難しくなってしまいます。  
無理に押し出そうとした結果、痛みが生じる、ということです。  
排卵日の時に動悸がする場合、腎虚が要因になっているかもしれません。  
他には腰痛、下半身の冷え、むくみ、生理周期が乱れがちなどを自覚しているなら、一度腎臓ケアを意識してみましょう。

性的なものへの興味を失ったり、失った自分に対してもなんとなく虚しいと思ってしまうたり。体の中に満ちているはずの気力が失われると、体調が悪いわけではないが生活のハリも失われるもの。

しかし、しっかりやれば体は応えてくれます。  
漢方や西洋医薬と違ってお食事は健康でも取り入れられる健康法。  
遅すぎることはなく、また生理が始まったばかりの子でも早すぎることはありません。  
若々しさと成長のためにも腎臓は大切ですので、しっかり労わってあげてください。  
(東洋医学では腎臓は生殖器も含めると考える。厳密には違うけど、生殖器は「腎臓グループ」に所属していると考えないと良いかと思います)

腎臓を労わる食材は黒色食材。

うなぎ  
鯉  
海老  
海藻類  
黒豆  
黒ゴマ  
松の実  
キノコ類  
くるみ  
なす  
紫玉ねぎ  
紫キャベツ  
黒きくらげ  
こんにゃく (白ではなく普通の、黒い点々がある方)  
黒米  
プーアル茶  
紅茶  
ハブ茶

腎臓機能が落ちると生殖能力も衰えます。  
女性は月経や閉経があるので、腎臓機能は注意深く見ておきたいところ。

特に「黒きくらげ」は子宮ケアに持ってこいな食材。  
黒きくらげは生理中は勧められませんが、それ以外ならぜひ積極的に食べて欲しい食材です。

その他。

1・普段の姿勢や服装でお腹を圧迫していませんか？  
圧迫が続くとどうしても血流は悪くなります。  
きつめの下着やジーンズなどで、お腹や腰まわりが窮屈なのであれば、ちょっと緩めてあげましょう。

## 2・筋肉が固くなっているかも？

運動するなら「力み」は抜いて、息を意識してみることに。  
立ちっぱなしで緊張が続いているなら、まず「余計な力を抜く」ようにしてみましょう。  
女性の体は筋肉がつきすぎるとそれが生理不順のきっかけになることがあります。  
中には生理が止まってしまう女の子もいます。  
あくまでも適度な運動を心がけ、やりすぎて体をいじめないようにしましょう。

## 3・冷えることしていないか？

服装でお腹や腰が出るような恰好をしていませんか？  
冷えると筋肉は固くなり、血流は悪くなります。  
お食事でも冷えたものばかり食べると体の中から冷え込んでしまいます。  
気をつけましょう。

## 4・温めすぎていないか？

温めるのは体に良いはず、たとえば腹巻きやもこもこ靴下をしたまま寝たりしていませんか？  
実は体は一定の温度以上になると、今度は冷やそうとします。  
一時的な温めは体の緊張を解くためには良かったりしますが、過剰にやれば冷えの要因になります。  
カイロや腹巻き、ヒートロック（冷えないためには良いんだよ）などに頼りすぎないようにしましょう。

## 5・水分は？

腎臓は水を司ります。  
血流と水分量には関係があり、水分不足でも血流が悪くなる場合があります。  
夏は喉が渇きやすいですが、秋冬は意外と感じにくく、結果乾燥に悩まされることも。  
また、ジュースやお茶ではなく、「水」を飲むことが大切です。  
冷えすぎた水より常温水。ぬるま湯でも白湯でも大丈夫ですので、しっかり水分も摂るようにして下さいね。

何か不調であるならば、無理せず婦人科へ行き、相談してみましょう。  
しっかり診てもらって、把握すること。  
自分の体に関心を持つことは非常に大切です。

最後に。

実は生理痛や排卵痛というのは「ない」のが通常。  
しかし女性は長らく「働き続けて」きました。  
肉体的には問題がないのに、なぜか痛みが続くということもあります。  
たまには自分の中の「女の子」をじっくり労ってあげましょう。  
女性の苦しみを理解しようという流れもありますし、「女性はもっと休んでいい」と言ってくれる人もちらほら。  
ズボラをどれだけ自称しても家のことも頑張ってしまう、あるいは、完璧にやらねば、というプレッシャーを持っているのに、加えて社会でも頑張りを求められているので現代女性はけっこう厳しいところにいるでしょう。  
頑張るのは素敵なことでもありますが、何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」。頼れるところには頼りましょう。  
本当はもっとゆっくと時間が流れるよう、女性的なゆったりとした空気、気配、時間を味わうことも大切です。  
男性的な前進、前進、だけでは休む暇がなく、気づけば体がぼろぼろになってしまいます。

なかなか時間が確保しにくいということもあるでしょうが、ちょっとしたティータイム、その一口だけでも「ゆったり」することも心がけてみてください。  
人生を早送りする理由なんてないですから。

## オマケのレシピ集！

私が毎月生理が来る寸前と、生理初日と2日目に食べているレシピです。

「とにかくニラを食べる！」

これにより痛みは軽減しました。

効果には個人差があり、時間がかかることもあります。お役に立てましたら幸いです。1日、1食だけではなく、生理が来る寸前から毎日、出来れば毎食召し上がることをお勧めします。

### 1 「生理痛の軽減に。とろふわ卵とニラの味噌汁」

材料 1～3人前

- ・ニラ 1束（100g）
- ・カツオだしの素
- ・卵 2個
- ・味噌 約150g
- ・水 600ml

### 工程

1・ニラを食べやすい大きさに切る。大きさはお好みでどうぞ。

卵を溶かします。

2・鍋で湯を沸かし、だしの素を入れる。

沸騰したら火を止め、出汁の勢いが落ち着いたら味噌を溶かします。

3・具材を入れる。

極弱火にし、卵液を味噌汁に入れましょう。20cmほどのやや高い位置から。

すぐには混ぜず、30秒～1分待ってからゆっくり混ぜます。

ニラを投入。

軽く火を通して完成です。

・ニラには体を温める力があり、疲労回復効果や食欲増進効果も見込めます。体を温めることで血流を促し痛みを和らげ、生理時の不快な症状の一つである「寒気」を緩和させましょう。

・カツオには鉄分が含まれており、血虚対策になります。生殖器が所属する腎臓グループに働きかけますので、生理で負担がかかる腎臓ケアに繋がります。

・卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養成分を持ったスーパー食材。ちょっと値上がりはしましたが、栄養を考えるとやはり手っ取り早く済むので重宝します。特に生理で苦痛がある場合、料理することすら難しいでしょう。たかが卵かけご飯……されど卵かけご飯、と言えるほどの食材です。生理時にはやはり心強い味方になってくれます。

生理前から一時的に食欲が落ちることがありますので、汁物だとまだ口にしやすい栄養を摂ることが出来ます。

## 2 「生理の時にお勧め！女性の味方。ローズ・ティーとシナモン・ティー」

体を内側から温める紅茶。

そこにバラの花びらをプラスすれば、バラ独特の優雅な香りが立ち込めうっとり姫気分。

バラの花には体を温め、イライラを抑える力があり、たっぷりのビタミンC、βカロテン、B2で体にも美容にも嬉しい効果あり。

特に血流を促すことで生理前・生理中・生理不順に悩める女性に勧められる素晴らしいエディブルフラワーです。

生理前におっぱいが張って痛む方は、気と血が滞っている可能性があり、そんな時にもバラの花が両方を緩和する手助けをしてくれます。

一時の流行にするのはもったいない！毎日でも飲んで欲しい。

さらにもう一品、シナモン・ティーも女性におすすめ。

そんな紅茶レシピをご紹介します。

用意するもの。

紅茶葉・ティースプーン山盛り一杯分。

※紅茶葉はお気に入りがあるならそれで良いが、香りのクセはなく、ハーブとの相性はよく、ミルクティーでも美味しくなるのでアッサムが使いやすい。

お湯・カップに合わせて下さい。目安は100～200ml。

ティーポットとカップ。

甘味を足したいのなら、砂糖ではなくオリゴ糖かはちみつがお勧め。

マイカイカ・大さじ1杯

(薬膳食材としては名前はマイカイカ。ハーブティーとしてならローズレッド。厳密には違うけど、効果はほぼ同じと思われる。ハーブティーのお店や楽天などの通販で手に入る。C国産のはいいまいち。フランスか、日本か、パキスタンなどの産地がまだ良い方。香りが良いものでないと意味がない)

淹れ方。

まずお湯を沸かします。

ここからが実は勝負。

ヤカンなどで沸かす時、水を勢いよく注ぐこと。こうすることで酸素を含ませることが出来る。

大きな泡が立たない程度に湧いたら適温。

ティーポットに茶葉を入れる。

お湯を注ぐとき、30cmほど上から勢いよく注ぐ。これで酸素を含ませる。

上から見て茶葉が浮かんできたのを確認したら蓋をする。

3分ほど蒸らす、これはあくまでも目安。好みの色合いになったらOKです。

カップに注いでいきます。勢いはつけないように！

これで紅茶の完成。

ここにバラの花びらを入れていきます。

これでローズ・ティーの完成。

花びらも食べられます。

何とんでも「香り」を味わうのがローズ・ティー。

お勧めは気滞と血瘀状態の方です。リラックスと血流を促すことで気分をリフレッシュさせてくれます。

紅茶とバラに含まれるタンニンは、どちらも鉄分の吸収を阻害する成分です。

これらは抗酸化・抗菌・消臭作用があるので素晴らしい成分でもあるのですが、血虚、生理前や生理中の方は飲む時間帯に工夫が必要となります。

食事時は避け、おやつタイムにのみ飲むようにするという事です。

シナモン・ティー

用意するものはさっきの紅茶と同じ。

そこに少量のシナモンをプラスするだけです。

ティーポットにシナモンを一振り。  
そこに茶葉とお湯を注ぎ入れます。

好みの色合いになったらカップに注いで完成。

シナモンがふんわり香る、スパイス初心者さんでも飲みやすいスパイス・ティーの完成です。

シナモンの体を温める力はかなり強く、生理痛持ちの女性にはお守り代わりに持っておいて欲しいスパイスです。

鉄分の含有量も多いのですが、タンニンも含んでいるため血を増やすかどうかは未知数。

あくまでも体を温める効果を狙って飲むのが無難でしょう。

その他ビタミンE、カルシウム、カリウム、マンガン、亜鉛、銅なども含んでいます。

※スパイス類は刺激が強いため、妊婦さんは使わないように。

ティーバッグタイプでももちろん大丈夫です。  
ティーバッグの場合はパッケージに淹れ方が書いてあると思います。それに従えば間違いありません。

砂糖を使いたい場合、白砂糖ではなく黒糖にしましょう。  
白砂糖は体を冷やしてしまうのですが、黒糖は温めてくれます。  
若干お茶との相性が悪いので、おすすめははちみつかオリゴ糖になりますが。

お湯もそこまで頑張らなくて良いのですが、酸素を含ませて気泡を立たせるとより美味しくなるよ、という感じです。  
負担にならないことでティータイムは楽しめますから、まずは簡単に淹れてみる、というところからやってみてください。

紅茶そのものにもたんぱく質、各種ビタミン、カフェイン、ポリフェノール、食物繊維といった体に良い成分がたくさん含まれています。  
これ単体でも体を温める効果がありますので、寒体質の方や秋冬春先はおすすめのお茶です。  
日常摂り入れることをお勧めします。

### 3 「生理痛に。ニラのだし巻き卵」

材料 約2人前

- ・ニラ 半束
- ・卵 3個
- ・出汁。  
(めんつゆ、しらだし、出汁スープ、つゆの素など。半人前分のそばつゆくらいが目安。商品によって必要な水の量を合わせて下さい)
- ・米油かゴマ油 大さじ2～

#### 工程

- ・下ごしらえ

ニラを1cmほどでカット。  
卵はよく溶いて、ニラと出汁を入れ混ぜます。

- ・焼く

フライパンに油を敷き、加熱します。

中火で少しづつ焼いていきましょう。



層を重ね、卵焼きにしたらアルミホイルの上で成形。（半熟くらいだとこの工程が要りますが、しっかり加熱なら不要です）

食べやすい大きさに切ったら完成。

これはなかなか受けが良い料理です。

味噌汁よりもしっかり食べた感があるので、生理前でも生理中でも食欲がある時にぜひどうぞ。

ニラは本当に生理痛時の神食材です！

出汁が入るので形が定まりにくい時がありますが、その時はいっそスクランブルエッグ状態にしてみましょう。

要は火が通って美味しく食べられれば良いんです。オムレツタイプでも全然OK.

4 「生理痛に。ニラとキャベツとにんにくのお味噌汁」  
生理の時もそうですが、PMS時にもおすすめです。

材料 約2～4人前（多めに作って2・3日、毎食食べると良し）

- ・キャベツ 4分の1玉
- ・ニラ 一束 （約100g）
- ・にんにく 1片
- ・味噌 150g（お好みの量に加減して下さい）
- ・水 600ml

工程

- ・カット

キャベツを4分の1玉に切ったら水で洗います。

（こうするとビタミンが逃げにくくなります。必ず使う量を切り出して洗ってから、細かく切ってください）

それから食べやすい大きさにカット。

にんにくは適当で構いません。私は半分に切るだけにしていますが、すりおろしてもOKです。

ニラも3センチぐらいに切っていきましょう。

- ・味噌汁にする

鍋に水600mlを入れ、火にかけます。

ふつふつと細かい泡が立つくらいでにんにくとキャベツを投入。

沸騰したら火を止め、1分くらい経ってから味噌を溶いていきます。

ニラを入れ、1時間ほど寝かせましょう。

・完成

食べる前に再加熱します。この時も沸騰はさせないように。

お野菜から出汁が出て、味噌も野菜に馴染むのでこれで完成。

ちょっと出汁感が足りない、という時はかつお出汁を入れましょう。

かつおは血の素になるので生理の時にお勧めです。

キャベツをちょっと大きめに切ることで食べ応えも出ます。

生理前、生理中、うまく食欲が出ない時にも食べやすい味付けなので、ぜひ召し上がって下さい。

というわけで、生理痛に関する記事をまとめたものは以上です。  
生理が終わった後は体に必要な栄養がごっそり抜けているので、しっかり食べてしっかり運動し、気分も体調も晴れやかなあなたでいて下さい。  
少しでもお役に立てれば幸いです！