

靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

okamoto journal | vol. 10

第10回特別篇「くろばん・思春期女子の生理講座」

～生理に悩む女の子のお母さま方へ～

子供の頃から“体を冷やさない生活習慣”を

岡本 EC サイトで、8月3日より「夏でも冷え対策特集」展開開始！

女の子の多くは、小学校高学年くらいに初潮を迎えますが、近年では栄養状態の向上などから、昔と比べてその年齢が早くなっているようです。

「心も体も未熟な状態で初潮を迎えると、勉強に集中できない、運動が辛い、プールに入れない、友達、特に異性に気づかれたくない、受験への不安等、生理のストレスを受け入れられず、不安を抱えてしまう女の子も多いのではないのでしょうか。」と、いけした女性クリニック銀座院長池下育子先生は指摘します。

初めての経験で悩んでいる女の子をどのようにサポートすればよいのでしょうか？日々の生活、食生活などから、お母さま方がさりげなくサポートできるポイントを専門家に伺いました。

Point 1

体を冷やさない生活習慣を

一番大切なのは、体を冷やさない生活習慣をつけさせることです。若いうちは、体を露出しても不調を感じないので、露出の多いファッションをしてしまいがちです

が、若い頃の冷えが婦人科系の病気や不妊につながる可能性があります。子どものころから体を冷やさない生活習慣をつけることが、生理中の不調の緩和、そして、後の不妊予防にもつながります。お腹を出す、ミニスカート、腰周りの露出、体を締め付ける服は、できるだけ避けるようアドバイスしましょう。制服の下に履くオーバーパンツは、小さな頃は防犯面から履かせることが多いと思いますが、早い段階から履かせていると

習慣になり、学生、大人になってからも履き続けてくれる可能性が高いです。その他、寒い時期には、タイツ、カイロなども使い、体を冷やさないよう促しましょう。

Point 2. 過度なダイエット、過度な運動への注意

過度なダイエット、過度な運動も注意が必要です。学生の頃は体型や体重を気にする年頃ですが、過度なダイエットは、栄養バランスの乱れから生理不順や生理痛の悪化を引き起こす可能性があります。また、マラソン、新体操など、体脂肪のコントロールが必要とされるスポーツに関しても、ダイエットと同じような不調に繋がる可能性があります。ですので、指導者と相談しながら取り組むことが必要だと思います。

Point1,2 お話：いけした女性クリニック銀座 院長 池下育子先生



岡本のオーバーパンツ「くろばん」未就学のお子様から高校生までの幅広いサイズを展開

靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

Point 3. 体を温める食事 体の中から温活

生理中だからといって食べていけないものはありませんが、できるだけ多種の食材をバランスよく摂れるよう心がけましょう。中高生のときにバランスの良い食事や規則正しい生活をするので、大人になってからの生理痛不順や生理痛など生理時の不快感を軽減できるでしょう。

熱を生み出す、血行を促進する、 代謝を上げる食材を選ぶ

①根菜たっぷりの煮物や味噌汁に “しょうが”をプラス

ビタミン、ミネラルが豊富で、血行促進、代謝をアップしてくれる「根菜類」。根菜の煮物や味噌汁に「しょうが」を加えると更に効果が高まります。

②お肉を選ぶときは、“赤身肉”がお ススメ!

筋肉を作って熱を生み出してくれる「赤身肉」。同時に、血液の元となる鉄分も補給できます。

③ブロッコリーやパプリカ、かぼ ちやを使った、温野菜のサラダやス ープを

ブロッコリーやパプリカ、かぼちやに豊富に含まれるビタミンCは、血液のもととなる鉄分の吸収を助けます。血液が増えて全身に行き渡り、

体が温まります。

④お菓子の代わりにナッツ類を
ナッツ類に多く含まれるビタミンEは、血液の流れを良くするので体が温まります。 Point3 お話

管理栄養士 柿崎朋子さん

いけした女性クリニック銀座院長 池下育子先生プロフィール

産婦人科医。帝京大学医学部卒業後、国立小児病院麻酔科、東京都立築地産院勤務を経て、同産院院長就任。1992年、銀座に池下レディースクリニック銀座を開業。2012年5月にクリニック名を「いけした女性クリニック銀座」に改め、産科、婦人科のみならず、心と体のトラブルに悩む女性のための女性科、心療婦人内科医として診療にあたる。

管理栄養士

柿崎朋子さんプロフィール

管理栄養士。実践女子短期大学卒業後、同校勤務。その後料理研究家・村上祥子氏に師事し、アシスタントを務める。秋田県横手市にて料理教室主宰。身近な食材を使って美味しく健康に、体の中からきれいになれるようなお料理を提案します。

女の子の冷え対策に!

オーバースーツ「くろばん」

「くろばん」は、2015年1月に販売開始。いつもキラキラと輝いている女の子の毎日を応援するブランドです。成長する体型に合わせた「くろばん」専用のオリジナル設計とサイズバリエーションで快適なはき心地を提案。おしりにぴったり

フィットしてずり上がりにくく、毎日をかわいく、元気に楽しむ女の子をしっかりサポートします。



価格：700～900円(税抜き)

https://shop.okamotogroup.com/disp/CSfDispListPage_001.jsp?bc=OKAKPN&pb=OKAKPN

EC サイト情報

「夏でも冷え対策特集」

ECサイトでは、8月3日より「夏でも冷え対策特集」を展開!女の子の冷え対策にお勧めの「くろばん」シリーズをはじめ、夏の冷え対策に活用いただける商品が揃っています。

「くろばん」シリーズは、年間通して使いやすい「くろばん綿混」や汗を吸ってすぐ乾く、サラっと快適な吸水速乾の生地を使用した「くろばん DRY」など、お好みで選んでいただける種類をご用意。夏の冷え対策習慣に、ぜひお試しください。

<URL>

<https://shop.okamotogroup.com/f/dsd-021055001-->

[お客様からのお問い合わせ先]

岡本株式会社 お客様相談室

TEL:0120-551975 平日 10:00～17:00

※土・日・祝日、年末年始・夏期などの特別休業日を除く

<http://www.okamotogroup.com/>