

女性のホルモンバランスと腸内環境の関係

01

PMS（月経前症候群）と腸内フローラの関係



CHOKATU
COLUMN

PMS（月経前症候群）と腸内フローラの関係
最新研究をもとにした対策のヒント

生理前になるとイライラする、気分が落ち込む、頭痛や関節痛が起きやすい、むくみやすくなる——。そんな症状に悩む女性は少なくありません。これは「PMS（月経前症候群）」と呼ばれるもので、女性の約8割が何らかの不調を感じているとも言われています。

これまで、PMSの原因はホルモンバランスの変化とされてきましたが、近年「腸内環境との関係」に注目が集まっています。

二次元コードを読み取って続きを見る



02

脳腸相関とは？脳と腸が相互作用するメカニズムとセロトニンの関係を解説



CHOKATU
COLUMN

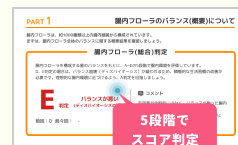
脳腸相関とは？
脳と腸が相互作用するメカニズムとセロトニンの関係を解説

脳腸相関という言葉をご存知でしょうか？緊張やストレスを感じるとお腹が痛くなる、お腹の調子が悪いと精神面も不安定になる、など、精神（脳）状態とおなか（腸）の状態が密接に関係していることを「脳腸相関」と呼びます。腸内フローラが、精神状態やストレス、うつ病などにも関係していることが明らかになりつつあります。この記事では、脳腸相関のメカニズムや腸内フローラとセロトニンの関わりについて解説いたします。

二次元コードを読み取って続きを見る



腸内フローラ検査サービス
Mykinso Pro
マイキンソープロ



あなたの腸内環境を
A~Eの**5段階**で判定

マイキンソー管理栄養士による、
あなたの腸内環境に合った食事や生活改善アドバイスつき

商品に関する
詳細はこちら

