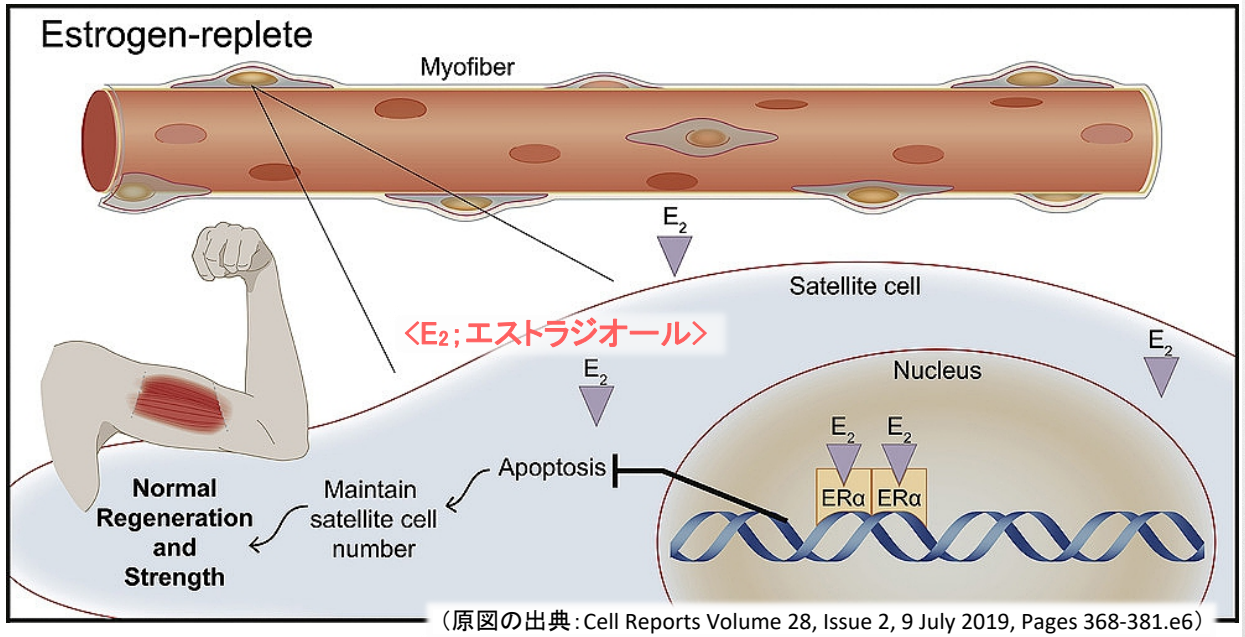
女性ホルモンを増やすには筋トレが最も有効

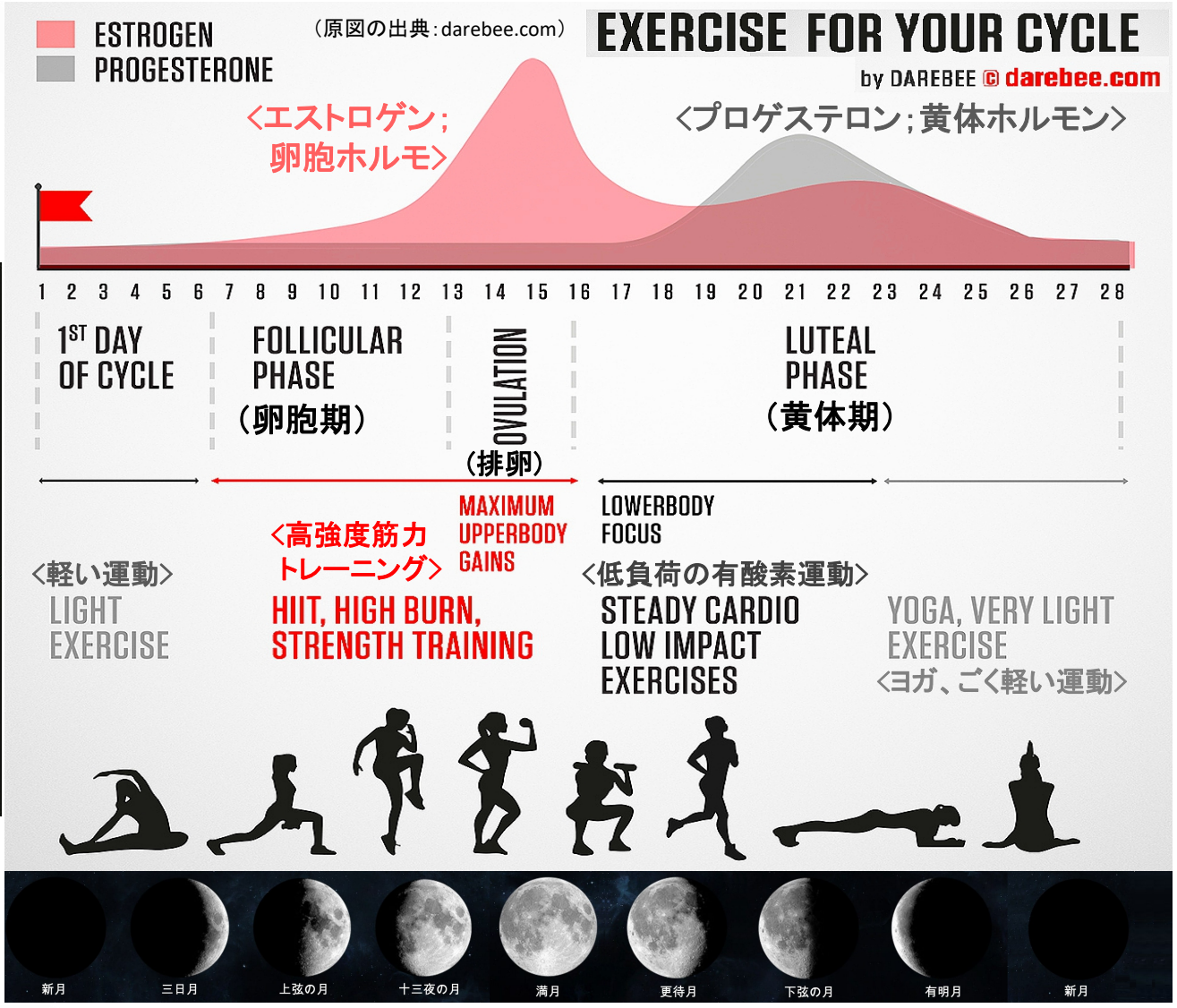
体が要求していないのに勝手に体外から性ホルモンを補うと、弊害の方が大きくなる。従って、体が性ホルモンを必要とする状況を作ってやることが重要。

<作成：stnv基礎医学研究室>



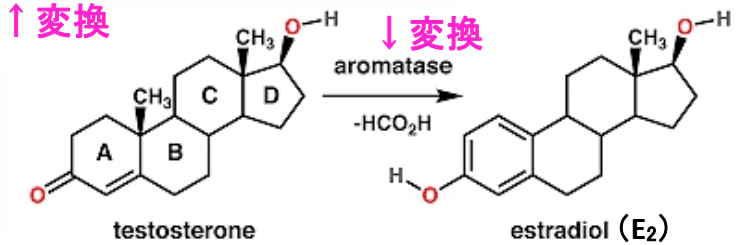
（原図の出典：Cell Reports Volume 28, Issue 2, 9 July 2019, Pages 368-381.e6）

骨格筋は、男女共に、筋線維の修復、再生、肥大のためにエストロゲン（主にエストラジオール；E_2）も利用している。そのため、筋線維を壊すと、修復、再生、肥大のためにE_2が必要になる。



筋線維の破壊 ⇄ テストステロン増加 → E_2も増加
E_2増加

筋線維の修復、再生、肥大には、もちろんテストステロン（主要な男性ホルモン）も重要であるが、E_2（主要な女性ホルモン）も共に重要。



筋線維を破壊する方法は、高強度の筋力トレーニングをすることである。トレーニングに最適な期間は、閉経前の女性は自分の生理周期に合わせて卵胞期から排卵日まで、閉経後の女性は月齢の上弦の月から満月までにすると、自然なホルモンリズム形成に有利になると考えられる。連日のトレーニングをするなら部位を変えて…。