



美しさも健康も内側から！

——女性におすすめのサプリメントとは？

「肌の調子がイマイチ」「疲れやすくなった」「なんとなく気分が落ち込みやすい」そんな“ちょっとした不調”を感じたとき、日常のサポートとして頼りたいのがサプリメントです。

女性の体はホルモンバランスやライフステージ（生理・妊娠・出産・更年期など）に大きく影響されるため、必要な栄養素も年齢や状況によって変わります。

今回は、現代女性がぜひ知っておきたい代表的なサプリ成分をご紹介します。

■女性の健康と美を支える注目の成分 8 選

1. 鉄分（ヘム鉄）

生理によって鉄が失われやすい女性は、貧血予防が大切。

倦怠感・めまい・冷え性がある人は、鉄不足の可能性大。

2. 葉酸

妊娠を望む女性に必須。胎児の健康だけでなく、肌荒れや貧血にも。

3. コラーゲン + ビタミン C

肌のハリと弾力を保つコラーゲンに、ビタミン C で相乗効果。

4. エクオール（大豆イソフラボン由来）

更年期の不調やホルモンバランスの乱れをサポート。

5. ビタミン B 群

疲労、ストレス、肌トラブル、PMS にも。現代女性に欠かせない成分。

6. 乳酸菌・ビフィズス菌（+オリゴ糖）

腸内環境を整えることで、免疫・肌・便通に幅広く効果。

7. ワイルドヤム（ヤマイモ科植物の根）

植物性プロゲステロン様成分「ジオスゲニン」を含み、ホルモンバランスの調整に注目。

生理不順、更年期の不快症状、PMS、肌トラブルに。

体内でエストロゲン様に働くとされ、ナチュラルな女性ホルモンケアとして人気。

8. セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ）

ヨーロッパで**「天然の抗うつハーブ」**として親しまれている。

気分の落ち込み、不安感、PMS、睡眠の質改善に有用。

特に更年期や月経前のメンタルバランスを整えるために用いられる。

※医薬品との相互作用があるため、服薬中の方は必ず医師に相談を。

■サプリを選ぶときの3つのポイント

- ・ 目的を明確にする（美肌？ホルモンケア？疲労対策？）
- ・ 続けやすさと品質で選ぶ（成分の配合量・添加物・口コミもチェック）
- ・ 医師・薬剤師に相談する（特に妊娠・授乳中や持病がある場合）

■まとめ

女性の不調は「自分のせい」じゃない！

日々の疲れやストレス、ホルモンの揺らぎは、誰にでも起こる自然なことです。

だからこそ、サプリメントというやさしい選択をすることで、自分自身をもっといたわることができます。

今のあなたに足りないものを、静かに、でも確かに補ってくれる——
そんな1粒が、あなたの毎日を少しずつ変えてくれるかもしれません。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月