

## 図1 女性ホルモンの主な働き

### エストロゲン

- インスリンの効きを良くする
- LDLコレステロールを低下させる
- 骨量を維持する
- 更年期では、補充療法を行うことも

### プロゲステロン

- インスリンの効きを悪くする
- 基礎体温を上昇させる
- 体脂肪を減少させる
- 利尿作用