

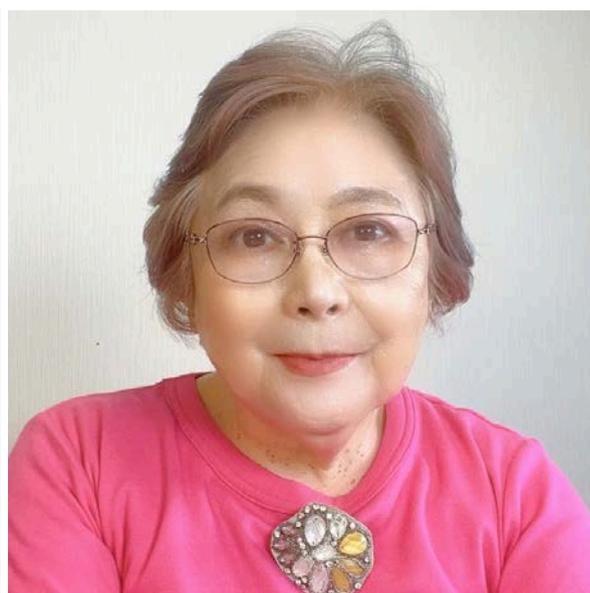
更年期のつらい症状から抜け出せる！

# ホルモンバランスを改善する カンタン食事法

ホルモンバランス研究所 続木和子

## ホルモンバランス研究所 続木和子

一般社団法人ホルモンバランス研究所 所長  
続木メソッド ホルモンバランスカレッジ 主宰  
ホルモンバランス・セラピスト



これまでの20年間で、子宮筋腫や生理不順などに悩む方を4,000人以上改善に導いてきました。「日本中の女性が生理痛や子宮筋腫から解放され、もっと元気で幸せになってほしい」「私が味わった、あの苦しみと不幸からひとりでも多くの女性を救いたい」このような思いで講座を行っています。

- 14日間集中！子宮筋腫改善講座
- 子宮内膜症改善プログラム
- 糖尿病改善プログラム
- ホルモンバランスカレッジ
- ホルモンバランス体験講座

参照：<https://nagomi-hormone.com/menu>

# 目次

はじめに

## 第1章 ホルモンバランスの崩れ

- 女性の体と更年期
- ホルモンバランスとは
- 女性ホルモンの減少
- ホルモンバランスの崩れとは

## 第2章 エストロゲン優勢時代

- 動物への影響
- 人への影響
- エストロゲン優勢を起こす原因

## 第3章 ホルモンバランスを改善する方法

- 見直すべきは食習慣
- 抗エストロゲン食材

## 第4章 ホルモンバランスを整えるためにやめたいこと

- 環境ホルモンを体に入れてしまう2つのもの
- 実は、一番控えたいもの

## 第5章 ホルモンバランスを整える食事のとり方

- 40代・50代の体を整えるためには
- 1日の食事の摂り方

あとがき

## はじめに

こんにちは。続木和子です。

無料冊子のご請求ありがとうございます。

この冊子は、更年期特有の体や心の疲れを回復して、元気と笑顔を取り戻していただきたくて書きました。

私は、26年間、公立小学校の教師をしていました。

40代の半ばに、転勤して2カ月ほどで不正出血が止まらなくなり、子宮筋腫が急に大きくなっていることが分かりました。最初の診断時に「このままでは心臓が悪くなる」と言われ、いくつもの病院を回りました。当時は参考になる本もなく、結局、「この年齢で心臓が悪くなつては困る」という恐怖から、筋腫を子宮ごと切除しました。

切除後に起きた猛烈な更年期障害に悩まされたときに、アメリカの「ホリスティック栄養学」に触れました。栄養学の面白さと日本の栄養学との差に驚き、教職を辞して栄養学を学びました。

その後、ホルモンバランス研究所を設立。

現在まで、女性のホルモンの崩れについての啓もうとアドバイスをしています。

心配なのは、この10年以上、日本の女性のホルモンバランスの崩れが急速に進んでいることです。女性にとって、40代～50代の身体は大きな転換期です。それは閉経に向けての準備が始まる時期だからです。この時期を上手に乗り越えることが、その後の半生の健康を決めることにつながります。

ぜひ、この冊子を読んだあなたには 厳しい環境の中で燃え尽きてしまわず、一生涯を元気に、充実した日々を過ごしていただきたいと思います。そして人生の先輩として、あなたの健康を心から願っています。

## 第1章 ホルモンバランスの崩れ

### 1. 女性の体と更年期

現代の女性は毎日激務、ストレスも日常的です。

結婚・出産を経験した方は、家事や育児にも時間が割かれます。

20代・30代は若さと体力でこなしてきた方も、ふと気が付くと、肌や髪の毛の調子が気になりだしたり、生理の様子が変わってきたりしてきていませんか？

40代・50代では、年齢による理由だけでなく、ストレスがあつたりいつも疲れたりしていることで、更年期症状が強く起きてきます。

更年期は、閉経を挟む前後10年の期間です。

日本の女性の閉経は50歳前後ですから、それを挟む10年間、45歳～55歳を「更年期」といいます。ところが早い人では、30代後半から40代前半、まだ更年期には早い段階で更年期に似た症状が出てきます。それを「前更年期症状」と呼びます。

「前更年期症状」を含む更年期症状が起きるのは ホルモンバランスの崩れが原因です。ですから、40代・50代のあなたが体や心の疲れを回復して、元気と笑顔を取り戻すには「ホルモンバランスを整えること」が大切です。

実はいま、このホルモンバランスに、かつて人類が体験したことのない、とんでもないことが起こっています。

- 健康やホルモンバランスにどんなに恐ろしいことが起きているのか？
- 現代の暮らしが人類にどのような影響を与えているか？
- どうすれば少しでも、悪い影響を減らすことができるのか？

まず少しでも知ってください。

新しい正しい知識を持って、それを実行して健康でいることが、あなた自身のためになるだけでなく、あなたを取り巻く、同僚やご家族など、様々な人々へ大きな影響を与えることに繋がるのです。

## 2. ホルモンバランスとは

前更年期症状や更年期症状は、ホルモンバランスが崩れて起きることをお話ししました。では改めて、ホルモンバランスとは何でしょう？

それは、生理に関する2つのホルモン、エストロゲンとプロゲステロンの分泌量の差のことです。

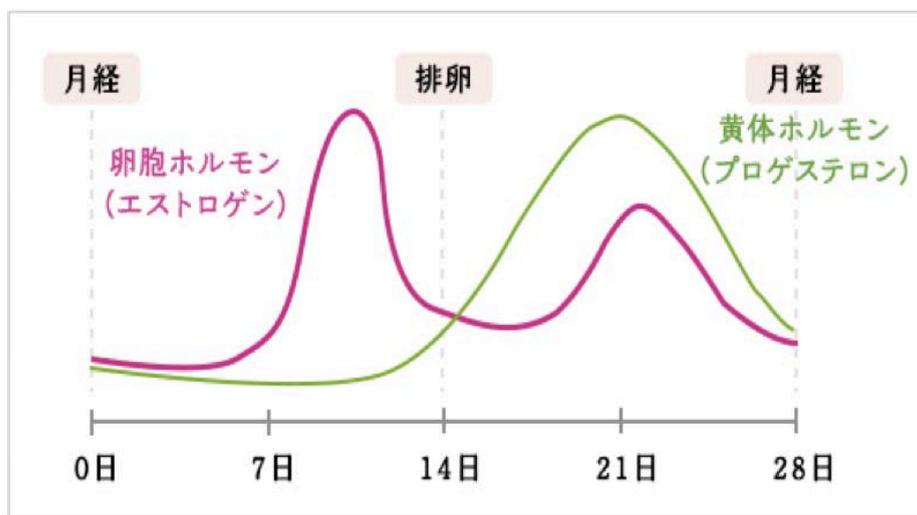
### エストロゲン

卵巣・胎盤・脂肪組織・副腎・睾丸から分泌される自然なホルモン  
女性らしい体や生理を起こし、女性の生殖系の発達促進と維持をする

### プロゲステロン

主に女性にとって、エストロゲンとのバランスを取る働きをする  
卵巣と副腎から分泌される  
受精卵が子宮内に着床する準備をして、妊娠を維持し乳腺の働きを促す

### 生理の周期とホルモン

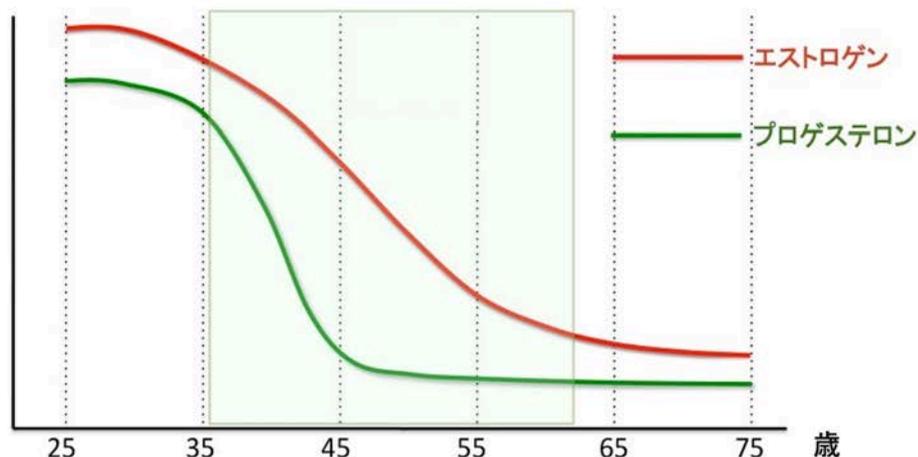


### 3. 女性ホルモンの減少

35歳ごろから女性ホルモンは(エストロゲンもプロゲステロンも)減少し始めます。

しかし、これは病気ではありません。

卵巣の働きが低下し、卵子の数も減っていく体の自然な働きです。



### 4. ホルモンバランスの崩れとは

女性ホルモンの減少とはまた別の問題として、エストロゲンとプロゲステロン、それぞれの分泌量の差が、ホルモンバランスに影響を与えています。

近年、その差が大きくなっている人が多くなりました。

なかでも、プロゲステロンがゼロ近くまで減る人も増えています。

このことを、「ホルモンバランスの崩れ」と呼んでいます。

「エストロゲン優勢」あるいは「エストロゲン過剰」ともいいます。

プロゲステロン不足だと、エストロゲンは体にとって有毒となります。

なぜなら、プロゲステロンの働きには、次の2つがあるからです。

1. エストロゲンが少ない時にその働きを助ける

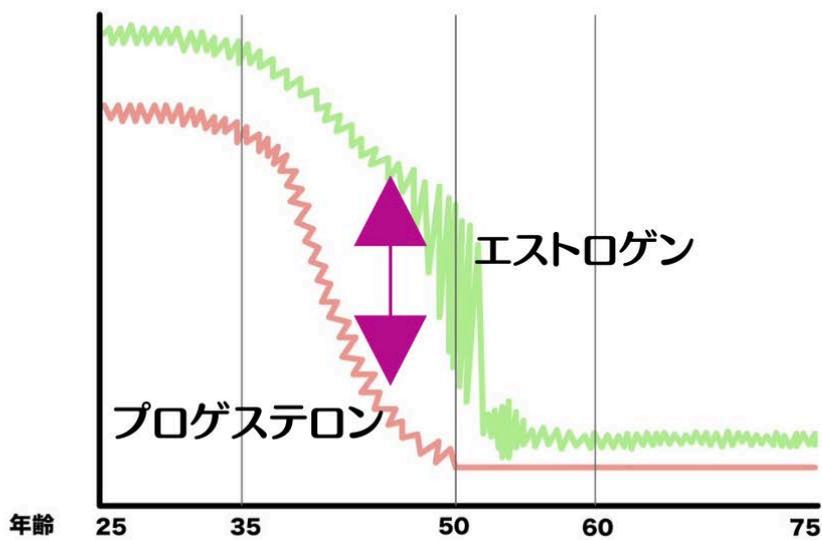
## 2. エストロゲンが多すぎる時に抑える

プロゲステロンの働きのうち、特に「2」が大事です。

プロゲステロンが少なくなり、エストロゲン量を適量に調整できなくなれば、エストロゲン過多の状態を引き起こします。それが「エストロゲン優勢」／「エストロゲン過剰」です。

では、「エストロゲン優勢」／「エストロゲン過剰」になると、人間の体にどんなことが起きてくるのでしょうか？

## 二つのホルモンの分泌量の差



## 第2章 エストロゲン優勢時代

### 1. 動物への影響

エストロゲン優勢による影響は、動物世界では深刻な問題になっています。後述するエストロゲン優勢の原因(環境ホルモン)が川や池に流れ込み、野生の海洋生物に深刻な問題が起きています。



魚は精子の質が劣化し、ワニやカメは性的発育が中断し、オスのカエルがメス化しています。ワシントンDCを流れるポトマック川の、オスのバスの40%が、メス化して子どもを産んでいます。

このように多くの野生動物を女性化させ、不妊にし、絶滅の危機に追いやっている化学物質が、私達の食べ物や水にも入っています。それがホルモンバランスを崩しているのです。

このまま何もしなければ、人類も野生動物と同じ様に絶滅の方向をたどることになります。

## 2. 人への影響

エストロゲン優勢による人への影響は、以下のような事象があります。

### 女性への影響

がん・生殖器の異常・月経異常・若年性更年期・男性の女性化・知能低下・学力障害・注意力欠如・ストレスへの過剰反応・拒食症・強迫神経症・様々な不安症・鬱状態・アレルギー・肥満)など

### 女兒への影響

早熟化・乳房の異常発達・陰毛が生える  
子どもの膣ガンの増加・乳幼児の奇形・肥満など

### 男性への影響

ED・ヒゲが生えなくなった・男性の女性化・肥満・乳房の巨大化など



### 3. エストロゲン優勢を起こす原因

いつの間にか、エストロゲン優勢が世界的にも広がっています。

それには、次のような原因があります。

- ・ 食べ物の抗エストロゲン食材が減っている
- ・ エストロゲン補充療法（更年期のホルモン治療）
- ・ 避妊用ピル（エストロゲン物質が過剰に含まれている）
- ・ 前更年期（早い人では30代後半から起きている）
- ・ 子宮摘出手術（卵巣の機能不全や萎縮を招く）
- ・ 閉経（とくに太った女性の場合）
- ・ 環境ホルモンの影響（環境エストロゲン）

これらの問題は、エストロゲン補充療法やピルや薬では改善できません。

では、どうすればいいのでしょうか？



## 第3章 ホルモンバランスを改善する方法

### 1. 見直すべきは食習慣

ホルモンバランスを整えて健康になるには、エストロゲン優勢状態をなくさなければなりません。そのためにすぐにでもできることは、食習慣の見直しです。

まず、抗エストロゲン食材を毎日食べることです。

抗エストロゲン食材とは、エストロゲンの働きを抑えたり、邪魔したり、抵抗してバランスを取ったりすると言われる成分を含む食材のことです。

毎日毎食、これらのいろいろな食品を十分に食べてください。

積極的に摂っていくことで、ホルモンを適正なバランスに整えていきましょう。

具体的な食品をピックアップしてみます。

### 2. 抗エストロゲン食材

エストロゲンを抑える香辛料やハーブ

#### ①ハーブ

- 緑茶(ポリフェノール)
- ケルセチン(玉ねぎやニンニクに含まれる)
- アビニゲン(カモミールに含まれる)
- ショウガ、タンポポの根



## ②香辛料

タイム、オレガノ、ターメリック、ローズマリー、セージ

## エストロゲンを抑える野菜

### ①アブラナ科の野菜

ブロッコリー・カリフラワー・芽キャベツ・キャベツ・なばな・クレソン  
わさび・大根・カブ・コマツナ・チンゲン菜・タカナ・ノザワナ・ミズナ  
カイワレ大根・ケール



### ②緑色の野菜

レタス・フキ・シュンギク・エンドウ豆・インゲン豆・ソラ豆

### ③玉ねぎ

### ④ニンニク(ケルセチンを含む)

⑤キノコ類

ホワイトボタンマッシュルーム・ホワイト大型マッシュルーム・  
ブラウンマッシュルーム・レイシ・マイタケ



そのほかのエストロゲンを抑える食材

①オメガ3オイル

ヘンプシード・フラックスシードオイル



②脂肪の多い魚

サケ・サバ・イワシなど

③柑橘類

オレンジ・グレープフルーツ・ベリー類・パパイア・パイナップル・  
キウイ・リンゴ

④生ナッツと種

アーモンド・クルミ・ピーカンナッツ・  
カボチャの種・フラックスシード・ヘンプシード



⑤豆類(大豆を除く)

黒豆・白いんげん豆・ウズラ豆・レンズ豆

※キノコ類・玉ねぎ・緑黄色野菜を同時に食べると、その作用が増強します。

## 第4章 ホルモンバランスを整えるためにやめたいこと

抗エストロゲン食材を毎日摂る際に、注意しなければいけないことがあります。

それは、調理法です。

ホルモンバランスを整えようと毎日努力しているにもかかわらず、逆に体に良くないモノを取り入れている場合があります。そのモノとは、環境ホルモンです。

調理に使う道具には、環境ホルモンが含まれているものがあります。

しかし、ほとんどの人が環境ホルモンから目を背け、見ないようにしています。

なぜなら環境ホルモンは

- 目に見えない
- 味も臭いもしない
- 日常生活に便利で安くて、なくてはならない存在のものが多い
- 目に見える影響がすぐに出るわけではない
- この程度なら使っても大丈夫

と思っているからです。

しかし、一つ一つの環境ホルモンの毒性は分かっています。ただそれらの環境ホルモンが複合的に使われたとき、どんな影響が出るかという実験はないのです。

だから、一層怖いのです。

## 1. 環境ホルモンを体に入れてしまう2つのもの

### ①焦げ付かないフライパン

焦げ付かないフライパンは、フッ素樹脂加工(合成樹脂)でコーティングしてあります。テフロン加工とも言われますね。

フッ素樹脂加工は、妊娠中使い続けると、子どもが生まれながらの低免疫になるというデータがあります。

また、膵臓・肝臓・精巣・乳腺がんの増加・流産・甲状腺異常・免疫システム衰弱・臓器軽量化などとの関係が指摘されています。



フッ素樹脂はフライパンだけでなく、魔法瓶や炊飯器、電子レンジで加熱が可能な食品の包装等にも使われています。

フッ素樹脂、テフロンと書かれていなくても、○○コーティングと書かれていれば、フッ素樹脂加工と混ぜている可能性が大きいです。

一般的なフッ素樹脂加工フライパンは、強火で1分ほど空焚きしただけで、表面温度は200℃に達し、3~5分後には400℃になります。

そして、気付かないうちに無色無臭の有毒ガスを吸ってしまう可能性も心配されます。

鍋類は、鉄やステンレス・ホーロー・セラミック製にしましょう。

### ②アルミ鍋

アルミの鍋や缶ビール缶・ジュース缶・ツナ缶・トマト缶・アルミホイルなどの原料はアルミニウムです。

アルミニウムは有害金属です。



胃薬の制酸剤や胃腸薬は、アルミニウムの大きな摂取源です。

胃痛を抑えようとして、アルミニウムも同時に摂っています。

その他にも、食品安定剤やベーキングパウダーなどにもアルミニウムが入っています。

40代・50代になると、骨粗しょう症や認知症などが気になってきますよね。

アルミニウムは、骨の健康を損なう作用があり、骨粗しょう症のリスクが上がります。また、アルツハイマー型認知症、その他の脳の健康にも影響しますので、これらを防ぐためにも

- アルミニウムを含む可能性の高い物はできるだけ避けましょう
- 頭痛や胃痛があるからと、むやみに薬を飲まないようにしましょう

このように日常的に当たり前のように使っているモノに、環境ホルモンが含まれていることをあなたは知っていましたか？

知らない間に環境ホルモンが体に入り、ホルモンバランスを崩し健康状態を低下させています。

そして、これはほんの一例です。

## 2. 実は、一番控えたいもの

それはスーパー・コンビニの弁当やお惣菜です。

働く人にとっては手軽に食べられ、忙しい時ほど助けにもなる、なくてはならない存在ですよ。味もどんどん進化しています。



しかし、スーパー・コンビニの弁当や惣菜には、多種類の食品添加物が含まれています。

通常であれば、食べ物は時間とともに見た目も味も落ちていきますよね。

しかし、お店に並んでいる弁当や食べ物は、時間がたっても見た目がきれいです。それは、保存料・酸化防止剤・着色料・化学調味料などで、きれいなままのように作られているからです。

原料にも問題があります。

ほとんどのスーパー・コンビニの弁当や惣菜は、大量生産のコーンオイルや大豆油、キャノーラオイルで調理されています。

これらのオイル、実は90%以上が、遺伝子組み換え農作物が原料です。

原材料にも注意してください。

ホルモン剤や安定剤、抗生物質を投与され、遺伝的仕組み換えのエサで育った動物の肉。繰り返し大量散布されて育ち、味も栄養もなくなった野菜や穀類。

それをおいしく感じさせるために化学調味料を使うのです。

また、弁当や惣菜が入れられたプラスチック容器からも、環境ホルモンが出ます。  
自炊だったら、これらの多くの物質を体に入れずに済みます。

便利と思えるスーパー・コンビニ弁当やお惣菜ですが、よく知っていくと、意識しないで、環境ホルモンを大量に取り込む原因となっているのです。

ですから、もしあなたが自炊の経験が少なくても、自炊する時間が少なくても、あなたの体のために自炊をしましょう。そこが、健康になりホルモンバランスを整えるためのスタート地点です。

せっかく自炊するのに、環境ホルモンを出す鍋やフライパンを使えば、意味がありませんよね。

調理器具にも注意して、体改善ライフに努めてください。

## 第5章 ホルモンバランスを整える食事のとり方

## 1. 40代・50代の体を整えるためには

- スーパーやコンビニ弁当・惣菜を食べるのを控える
- 自炊をして抗エストロゲン食品を積極的に食べる
- 調理にはアルミ素材の調理器具を使わない

これが大事です！

このことを念頭に、食事の摂り方の例をあげてみます。参考にさせていただき、ご自身の食生活を見直してみてください。

## 2. 1日の食事のとり方

### 朝食①

- オートミール ニラやネギと卵2個入り
- 黒豆の煮もの 保存食
- 野菜の蒸し煮(抗エストロゲン野菜2～3種類)
- グリーンサラダ オメガ3の油かけ

### 朝食②

- もち麦を入れてたいたご飯
- デトックススープ 前日の残り
- 焼き魚
- グリーンサラダ オメガ3の油かけ

### 昼食① 給食

### 昼食②

- 有機そばまたはパスタ
- グリーンサラダ(抗エストロゲン野菜) オリーブ油

- ポーチドエッグ 卵2個

#### おやつ

- 生ナッツ プロテインシェイク ゆで卵 小さいおにぎり
- 小さい焼き芋 カカオ85%以上のチョコレート

#### 夕食①

- 黒豆ご飯（もち麦ごはん1:1）
- グリーンサラダ（抗エストロゲン野菜） オリーブ油
- 蒸し野菜 キノコとニンニクと青野菜
- 味噌汁
- 肉料理

#### 夕食②

- もち麦入りご飯
- 蒸し野菜 キノコとニンニクと青野菜
- 野菜スープ
- グリーンサラダ（抗エストロゲン野菜） オリーブ油
- 青魚料（煮る、焼く、蒸すなど）

※ ごはんの量などは、自分で調節します

※ できるだけ腹八分にとどめましょう

あとがき

いかがでしたでしょうか？

この30～40年の間に、ホルモンバランスを崩す物質や現象が大変増えています。  
本冊子に記載したこれら多くのことは、気が付かない人や気にしていない人がほとんどですが、確実に私達の健康を悪化させています。

中でも、ストレスの多い更年期女性は、仕事でもプライベートでも身にこたえることが増えます。そうして、ホルモンバランスに影響が出ます。

私たちの体のホルモンは、大変複雑に絡み合ってネットワークを作っています。  
そこへ、医薬品の合成ホルモンを入れることは、ホルモンのネットワークに多大な悪影響を与えます。

ですから、更年期症状と診断されても、すぐに合成ホルモン療法を始めるのではなく、まず食事や良質のサプリメントの摂取、ライフスタイルの改善など自然な方法でホルモンバランスを整えることから始めましょう。

更年期やそれ以降、骨粗しょう症などいろいろな病気が起こります。  
しかし、これらを単独の病気と考えないでください。

ホルモンバランスが崩れて起きた症状と考えることが必要です。  
更年期、閉経以降も、ホルモンバランスを整えておくことが、女性の一生の健康を守る秘訣なのです。

現代の日本人は、人生100年時代と言われます。  
更年期・閉経以降約50年の健康のベースは「ホルモンのバランス」です。

20代・30代のころに比べて分泌量はぐんと減りますが、ホルモンは、妊娠出産以外にも脳の働きや、骨密度を始め体中に影響を与えています。

この冊子をきっかけに、更年期を迎えている皆さんが、一生健康で幸せに過ごすためのベースを築くことができれば嬉しく思います。

◆ご質問はこちらからお願いします。

nagomi-hormone@kcell.sakura.ne.jp

今後は、女性の皆さんが元気になれるホルモンバランスの情報を、メールマガジンでお伝えしてまいります。ぜひそちらも参考になさってください。

ホルモンバランス研究所 続木和子

HP : <https://nagomi-hormone.com/>

