

ホルモンバランスと

便秘

便秘の改善と
解消レシピ

一般社団法人
ホルモンバランス研究所

続木和子



【著作権について】

この「ホルモンバランスと便秘」は、著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この「ホルモンバランスと便秘」の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この「ホルモンバランスと便秘」の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、販売等することを禁じます。

この「ホルモンバランスと便秘」の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この「ホルモンバランスと便秘」は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この教材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、販売等することを禁じます。著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この「ホルモンバランスと便秘」に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この「ホルモンバランスと便秘」の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

この「ホルモンバランスと便秘」を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

★女性の死亡原因に1位が大腸がん

2023年の死亡原因を見ると1位が悪性新生物(がん)です。全死亡者の24.3%というデータがあります。

(なお、2位は心疾患(高血圧性を除く):同14.7%、3位は老衰:同12.1%)

がんの中で女性に関しては、かつての1位胃がん、第2位の子宮がんが減少傾向です。

2023年のがん死亡数の順位は、1位大腸がん、2位肺がん、3位膵臓がん、4位乳がん、5位胃がんです。

参照: 国立研究開発法人国立がん研究センター

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

★便秘が引き起こす病気

PMS(生理前症候群)

生理痛

子宮筋腫

子宮内膜症

乳がん

子宮頸がん

便秘から引き起こされる病気として、大腸がんや直腸がんが挙げられます。

がんは血液の汚れが原因と言われています。

便秘は、腸内環境を悪化させることで血液に毒素を送り込むのです。

また停滞した便は腐敗発酵して、ガスとともに活性酸素も発生させます。

活性酸素は腸内に炎症を起こしたり、細胞を傷つけがん化させたりしてしまいます。

免疫力も低下することから、がんを発生させやすい体になってしまいます。そのため大腸だけでなく、全身のがんにも繋がる可能性があります。

免疫力の低下は、風邪をひきやすくしますし、アレルギー性疾患にも繋がっていきます。

血液の汚れは、あらゆる病気を招く危険性があります。

特に、解毒作用を受け持っている肝臓の疾患に繋がります。

その結果、ホルモンバランスを崩して、PMS(生理前症候群)・生理痛・子宮筋腫・子宮内膜症・乳がん・子宮頸がんを起こします。

便秘で排便時に絶えずきんでいると、痔になる人も多くいます。直腸の内膜が肛門から飛び出して、直腸脱を起こしたり、血圧の高い人は、便秘が起因してトイレで脳卒中を起こしたりする危険もあります。

★便秘の原因

<不適正な生活習慣>

- ・朝食抜き
- ・食事時間が不規則
- ・食物繊維摂取不足
- ・脂肪酸不足
- ・ストレス
- ・食べないダイエット
- ・夜ふかし

- ・有害ミネラル
- ・タンパク質不足
- ・水分摂取不足
- ・便意をがまんする

<病気>

- ・糖尿病
- ・うつ病
- ・甲状腺機能低下症
- ・膠原病
- ・パーキンソン病
- ・肛門疾患(裂肛など)

<飲んでいる薬>

- ・抗コリン剤
- ・利尿剤
- ・抗パーキンソン剤
- ・鉄剤
- ・三環系うつ剤
- ・その他

★ダイエットで食事を減らすと

食事をきちんと摂らないことや、1食も食事の量が減れば当然便の量が少なくなります。便が少なくなると便秘が続けば腸内には悪玉菌が増えてしまい、有害な物質が発生して体中に運ばれます。

そのために肌荒れや頭痛なども起こります。

女性は男性に比べて皮下脂肪が多く、内臓脂肪は少ないのです。過激なダイエットをすればさらに内臓脂肪が減り、腹部の臓器が正常な位置を保てなくなります。

また内臓を支えているお腹の筋肉、腹直筋が衰えると胃の位置が下がり胃下垂になります。

下がった胃は腸にも影響を与えます。

胃に押されて横行結腸が下がるようになり、S状結腸も下がり、腸下垂(図1)が起きます。



その結果、腸内のカーブが増えて便が通りにくくなります。

また、だらりと垂れた腸は、便を送り出すのに時間がかかるようになり、腸内で水分が吸収され、便はますます固くなって便秘がすすみます。

ホルモンバランス栄養料理講座の受講生で便秘を治したら、妊娠した人もいます。

★便秘とホルモンバランス

■便秘の影響

食事は、口でまず砕かれて胃でざっと消され、最終的に腸で消化され、吸収されて肝臓で処理され体中の細胞に栄養として送られます。吸収されない残りは、便として排泄されます。

食品添加物、使われたコレステロール、有害ミネラル、環境ホルモンなどの毒物が多いと肝臓が疲れてしまいます。

ところが便秘だと、本当は便として排泄されるはずの毒物が、腸の壁から再吸収されてまた肝臓に戻されます。

その結果、増々肝臓は疲れて、コレステロールが過剰になりホルモンバランスが崩れます。

子宮筋腫や子宮内膜環境も悪化しますし、PMSや子宮頸癌、乳がん、大腸がんなども起きやすくなります。

ホルモンバランスが崩れていれは、更年期障害も起きやすくなります。

便秘は圧倒的に女性に多いようです。

女性には便秘になりやすい条件が揃っているといえます。

それはまず、女性特有の体の仕組みがあります。

■女性特有の体の仕組み

生理が近づくと便秘になりやすくなります。

実はこれは、女性ホルモンの黄体ホルモンのせいなのです。

黄体ホルモンには、大腸の蠕動運動を抑制する作用があります。

生理周期の中で、排卵から月経が始まるまでの間は黄体ホルモンが盛んに分泌されます。そのために、この期間便秘になりやすいのです。

また妊娠するとやはり、黄体ホルモンの分泌が活発になります。

それにお腹が大きくなると腸が圧迫され、運動不足も手伝って、便秘がちになります。

出産後には、腹筋が伸びてしまっているため胃腸が下垂気味になり、やはり便秘を引き起こすことになります。

もともと女性は男性よりも筋肉が少なく、腹筋や大腸の活動が弱いのも便秘の原因の一つです。

★どうすればいいの？

■腸の健康が体の健康

人間の腸の中には1000～1500種類、30～100兆個の細菌が住んでいると言われています(個人差あり)。人間の健康のために働く細菌(善玉菌)と、人間の健康に悪さをする細菌(悪玉菌)に分けられます。

お分かりの通り、善玉菌を増やすことが健康な腸を作ります。

■プロバイオティックス

プロバイオティックスとは、「腸内フローラのバランスを改善することにより、宿主(人間)に有益な作用をもたらす生きた微生物」という意味です。

プロバイオティックスは有害菌を撃退するだけでなく、消化を助け、酵素を生成し、栄養素を代謝する過程でビタミンB群を造ります。

また、胃腸を掃除して、消化器の病気が原因で起こる口臭、ガス、下痢などの症状を抑えます。

○プロバイオティクスは2種類

プロバイオティクスは、乳酸菌に代表されますが、乳酸菌には、動物由来と植物由来のがあります。

ヨーグルトや乳酸飲料などの動物由来の食品より、キムチ、浅漬け、ピクルス、ザワークラウト、納豆、みそ、しょう油、甘酒などの植物由来の発酵食品や、鮎寿司、酒、酵母、なれ寿司などからプロバイオティクスを摂って、良い腸内細菌を育て、腸から健康になりましょう。

・動物由来

ヨーグルトや乳酸飲料など

・植物由来

キムチ、浅漬け、ピクルス、ザワークラウト、納豆、みそ、しょう油、甘酒

■食物繊維

便秘の解消には食物繊維を多くとることが大切です。

食物繊維はかつては食べ物のカス、人間の身体に不要なものと思われていました。

しかし、近年では腸の中の残留物を排出したり、ダイエットや生活習慣病の改善に役に立ったりする事がわかり、必要なものとの認識が広まり、研究が進められています。

食物繊維には、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」あります。

水溶性食物繊維は、食後の血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑制したりします。

不溶性食物繊維は、大腸の働きを促し、がんを予防したりします。

多すぎゝるエストロゲンを体の外に排泄するのも、食物繊維です。

食物繊維が不足すると、便秘をするだけでなく、多すぎるエストロゲンだけでなく環境ホルモンの排泄も十分にできません。

食物繊維は、腸の内容物を増やして、腸を刺激したり、便を柔らかくしたりして便通をよくします。野菜サラダを食べているから食物繊維が摂れていると思い込んでいる人が多いのですが、野菜サラダには食物繊維はあまり含まれていないのです。

食物繊維を多くとると、排便の量が増え、腸を刺激して、腸の運動が活発になります。

また、繊維が水分を多く含むので、便を適度なやわらかさにします。

便秘を解消するためには、**1日25g**の食物繊維が必要です。

■食物繊維の多く含まれるものは

穀類

	1食分	食物繊維の量
そば（ゆで）	300g	6.0g
うどん（ゆで）	240g	1.9g
中華麺（ゆで）	200g	2.6g
スパゲッティ（ゆで）	240g	3.6g
オートミール	40g	2.4g
全粒粉のパン	25g	2g
食パン（6枚切り）	1枚	1.4g
玄米ごはん	145g	2.0g
白米ごはん	145g	0.4g
赤飯	150g	2.6g

野菜

	1食分	食物繊維の量
切り干し大根	10g	2.1g
カブ	90g	1.2g
きな粉	6g	0.8g
おから	50g	5.8g
もめん豆腐	100g	0.4g
クリ	100g	7.9g
インゲン豆（ゆで）	40g	5.3g
ヒヨコ豆（ゆで）	50g	5.8g
レンズ豆（ゆで）	50g	2.9g
落花生（いり）	20g	1.4g

キノコ類

	1食分	食物繊維の量
干しシイタケ	15g	4.9g
シメジ	100g	3.3g

海藻類

	1食分	食物繊維の量
粉寒天	4g	3.5g
わかめ	5g	1.8g
のり 小1枚	3g	1.1g

いも類

	1食分	食物繊維の量
ジャガイモ	135g	1.8g
ヤマイモ	144g	3.6g
こんにゃく	50g	1.1g
サツマイモ	225g	5.2g
里芋	144g	2.3g

果物

	1食分	食物繊維の量
干し柿	75g	9.7g
柿1ケ	170g	4.8g
中位のアボカド1ケ	175g	9.3g
中位のリンゴ 大半ケ	179g	2.7g
中位のバナナ1本	72g	0.8g
干しプルーン5ケ	40g	2.9g

◆脂肪酸

良い脂肪酸は、細胞にとってもホルモンバランスにも、便通を整えるためにも必要です。

特に、オメガ3系の脂肪酸(魚や亜麻仁油)と、中鎖脂肪酸(ココナツオイル)を食べましょう。

◆水

便秘には水も大切です。

1日2リットルの水を飲むようにしましょう。

★良い生活習慣を

- 朝食を食べましょう。
- 軽い運動をしましょう。
- 夜更かしは便秘を作ります。
- 下剤は使わない
腸が下剤の刺激になれてしまうと薬を飲んでも便意を感じなくなってしまう
ます。
- ストレスを上手く受け止める方法を工夫しましょう。

★便秘改善メニュー

1.おからのつけこ `はん



材料(1人分)

- ・おから……………好みの量・こ `はん……………茶碗1杯
- ・刻みネギ `……………適量・しょうゆ……………適量

作り方

(1)おからをフライパンでから炒りする。

(2)こ `はんにおからと刻みネギ `を盛り、しょうゆをかけていたた `く。

おからには食物繊維が多く含まれていて、便のカサを増やし自然な排便を促します。また腸内細菌の善玉菌を増やす働きもあります。

2さつま芋と金時豆の炊きこみこゝはん



材料

- ・胚芽米……………3カップ °
- ・塩……………小さしゝ1/4
- ・ゆでた金時豆とさつま芋……両方で1カップ °
- ・水……………3.6カップ °

作り方

- (1)さつま芋は皮をむいて1cm角に切り、水につけてアクを抜く。
- (2)胚芽米とゆでた金時豆、さつま芋、水、塩を合わせて普通のこゝはんと同じように炊く。

さつま芋や金時豆には、食物繊維が多く含まれています。
食物繊維は便秘を解消して、ホルモンバランスを整えます。

3インゲン豆とキャベツの蒸し煮



材料(4人分)

- ・インゲン豆・・・ゆでた状態で450g
- ・赤唐辛子……………少々
- ・塩……………適量
- ・豆のゆで汁・・・全部とっておく
- ・オレガノ……………適量
- ・オリーブ `油……大さし `1
- ・キャベツ……………1/2個
- ・にんにく……………3片

作り方

- (1)インゲン豆をやわらかくゆで、汁気を切る。(ゆで汁は取っておく。)
- (2)鍋にオリーブ `油を入れて中火で熱し、2つに割ったにんにくを入れ、両面をこんがりと焼き色をつける。
- (3)(2)に赤唐辛子を加え、赤唐辛子の色が少し変わったら、塩を入れ、味を調整し、鍋を火から下ろしてオレガノを加える。
- (4)芯を取ってざく切りにしたキャベツを(3)に入れて混ぜ `ながら2分位中火で炒める。
- (5)(4)にゆで汁を加えふたをして、キャベツがやわらかくなるまで蒸し煮にして(1)の豆を入れて塩少々を加え、味がなし `むまで少し煮る。

インゲン豆に含まれるファセオラミンと言う成分が、食物中の糖質・炭水化物の分解吸収を抑えることで便秘や肥満を改善してホルモンバランスを整えます。

4キノコいっぱいスープ



材料(4人分)

- ・キノコ(シイタケ、シメジ、エノキ等)・・・適量
- ・にんにく・・・・・・・・・・2片
- ・オリーブ `油・・・・・・・・大さじ2
- ・唐辛子(輪切り)・・・・・・・・少々
- ・水・・・・・・・・・・700cc
- ・塩、コショウ・・・・・・・・適量
- ・細切り昆布・・・・・・・・ひとつまみ

作り方

- (1)キノコは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- (2)にんにくは2mm厚さに切る。
- (3)鍋にオリーブ `油、にんにくを入れ、弱火にかける。薄く色づいたら唐辛子を入れ、約1分加熱する

(4)キノコを入れて軽く炒め、水、細切り昆布、塩、コショウを入れて中火する。(5)煮立ったら弱火にして、約10分煮る

キノコ類にはきのこ類にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれていてコレステロールを排泄する働きや、がんの増殖を抑える働きを始めたくさんの働きがあります。キノコ類は水に栄養素が流れ出ますから、汁ごと食べる料理がお勧めです。

5焼き芋



材料

- ・さつま芋……………1～2本
- ・サラダ油……………少々
- ・塩……………少々

作り方

- (1)さつま芋をよく洗って、1～1.5cmの厚さに切る
(2)フライパンにサラダ油を少し入れて、さつま芋を弱火で両面焼く。(3)塩をほんの少しかけていたたく。

さつま芋には食物繊維や、ビタミンB1ビタミンCビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれています。ビタミンB1やビタミンCはストレスに効果があります。ビタミンEはホルモンバランスを整える効果がありますこれらの働きで便秘解消ホルモンバランスを整えることができます。

一般社団法人ホルモンバランス研究所

代表 続木和子(つづきかずこ)

メールアドレス:top@nagomi-hormone.com

ホームページ: <https://nagomi-hormone.com/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@nagomi-hormone>

公式サイト



Youtube

