

自然で体に無理のない

# 子宮筋腫 改善講座

ホルモンバランス研究所

続木和子 著



手術やホルモン療法に  
頼らない！  
誰にでもできる  
栄養療法  
食事レシピ集付

改訂版  
28日間  
集中！

## はじめに

こんにちは、ホルモンバランス研究所の続木です。

「28 日間集中！子宮筋腫改善講座」をご購入くださってありがとうございます。

私は、あなたがこの本を買ってくださって、とてもうれしいです。

なぜかと言いますと、このテキストは常に世界中の最新の栄養学や心理学・生化学的な研究をベースにしたものです。

あなたが子宮筋腫を真剣に改善するための最高のテキストです。

ホルモンバランスは、女性の一生の健康のベースです。

それだけではありません。あなたのご家族や、お孫さんその次の世代までも、さらに健康になるお手伝いができるからです。

このテキストは、あなたがやればやっただけの効果があります。

ところで、まず、あなたに子宮筋腫の今の様子をお話しします。

この十数年の間に、日本だけでなく、世界中の女性のホルモンバランスが大変崩れてきました。そのために子宮筋腫が起きる年齢も低年化しました。

子宮筋腫の症状も重い人が増えてきました。20代から更年期症状が出る

人、閉経後にも子宮筋腫が成長し続ける人などが増えてきました。

このように子宮筋腫だけ見ても、以前は考えられないようなことが起きています。なぜこのようなことが起きてきたのでしょうか？

それは世界中がエストロゲン過剰時代に入ってきたからです。

現代の社会がエストロゲン過剰な時代になり、それがホルモンバランスを崩して子宮筋腫の原因になっています。

エストロゲン過剰という言葉はまだ聞きなれない方もいらっしゃるかもしれませんがね。これについては少しずつ、このテキストの中で章しくお話をしていきます。

この本を購入したあなたは、真面目なガンバリ屋さんです。

だから、子宮筋腫ができるほど、人のために頑張ってしまったのです。

もう頑張らないでください。

ストレスにならないように、楽しく実践してくださいね。子宮筋腫は、あなたの人生を見直すサインです。

実行しながら、あなたの心と体の変化を楽しんでください。

必ず心や体に、気づきや変化があります。

それが、あなたの体からのメッセージです。

その気づきや変化を忘れないで、毎日メモしてください。

14日間毎日、書く欄があります。

そして、気づいたことを実行してください。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

そして、14日間を2クール行いましょう。

または1日分を2日間かけてじっくり行なってもOKです。

やりやすい方法で、トータル28日間行なってみてください。

このレッスンは、あなたが気づいて実行するための道案内です。

実行するのはあなたです。

結果を変えたかったら、まず悩む前に行動することです。

“これは食べてもいいのかしら？”とか、“完璧にできない”とか悩まないで、まず、素直に楽しく実行してみましようね。

私はあなたと同じように子宮筋腫で苦しんだ女性として、あなたの変化を心から応援しています。

ホルモンバランス研究所

所長 続木和子



講座のフォローメールをお送りします。

万が一メールが届いていない時は、下記にご連絡ください。

[top@nagomi-hormon.com](mailto:top@nagomi-hormon.com)

# 目次

はじめに .....	1
<b>第1日目 さあ、始めましょう .....</b>	<b>9</b>
(1) 28日間の進め方 .....	10
(2) 1日の食事の基本.....	14
(3) 食生活を振り返る.....	17
<b>第2日目 心と体とホルモンと子宮筋腫 .....</b>	<b>21</b>
(1) 子宮筋腫と心と体.....	22
(2) ホメオスタシス .....	27
<b>第3日目 子宮筋腫とホルモンのバランス .....</b>	<b>30</b>
(1) 生理の周期について知ろう .....	30
(2) 生理に関係する主なホルモン .....	32
(3) エストロゲン優勢と子宮筋腫 .....	34
(4) 基礎体温を測ろう.....	38
<b>第4日目 子宮筋腫って？ .....</b>	<b>43</b>
(1) 子宮筋腫って .....	43
(2) 子宮肥大や子宮内膜症との合併症 .....	45
(3) 子宮筋腫は、病院では.....	47
<b>第5日目 子宮筋腫を小さくするには、食事療法が体に優しい 52</b>	
(1) 時代の変化とホルモンバランスの崩れ.....	53
(2) カロリーが摂れていても .....	57
(3) 細胞に必要な栄養素は .....	57
<b>第6日目 おいしくて怖い脂肪 .....</b>	<b>61</b>
(1) 子宮筋腫を大きくし、生理痛をひどくする脂肪 .....	62
(2) 食べてはいけない脂肪.....	65
(3) 子宮筋腫を改善する脂肪 .....	66

<b>第7日目 砂糖は、裏切りもの！！</b> .....	<b>70</b>
(1) 甘いものは裏切り者 .....	70
(2) 子宮筋腫を大きくする糖質・小さくする糖質 .....	73
<b>第8日目 足りていないよ、食物繊維</b> .....	<b>76</b>
(1) 食物繊維は、ホルモンバランスを整える .....	76
(2) 食物繊維の多く含まれるものは .....	78
<b>第9日目 肉や乳製品の摂り過ぎは、子宮筋腫を悪化させる ...</b>	<b>83</b>
(1) タンパク質は多すぎても足りなくても .....	83
(2) 子宮筋腫を大きくするタンパク質 .....	85
(3) 子宮筋腫を小さくするタンパク質 .....	89
<b>第10日目 植物エストロゲンは選んでたっぷり食べよう .....</b>	<b>92</b>
(1) エストロゲンは3種類 .....	92
(2) 植物エストロゲンって？ .....	93
(3) エストロゲンの過剰を起こす「植物エストロゲン」 .....	95
(4) エストロゲン過剰を改善する「植物エストロゲン」 .....	98
<b>第11日目 環境ホルモンが子宮筋腫の原因に .....</b>	<b>101</b>
(1) ホルモンバランスの敵、環境ホルモンって？ .....	102
(2) 環境ホルモンはどこから？ .....	103
<b>第12日目 ビタミン、ミネラルはとても大切 .....</b>	<b>108</b>
(1) 子宮筋腫や生理痛を改善するビタミン・ミネラル .....	108
(2) 1/6にも減っているビタミン・ミネラル .....	111
<b>第13日目 運動をしましょう .....</b>	<b>115</b>
(1) どうして運動することが必要なの？ .....	115
(2) どんな運動がいいの？ .....	118
(3) よい睡眠をとりましょう .....	122
<b>第14日目 ストレスと栄養素 .....</b>	<b>124</b>
(1) ストレスって？ .....	125
(2) ストレスと子宮筋腫 .....	126
(3) ストレスと甘いもの .....	127

(4) ストレスにはまず、栄養補給と心のバランスを .....	129
<b>14 日間を終えて.....</b>	<b>133</b>
あとかき～28 日間を終えて .....	134
<b>特典一覧 .....</b>	<b>138</b>
<b>【特典】よくいただくご質問と続木からの回答.....</b>	<b>141</b>
<b>【特典】子宮筋腫改善お料理レシピ集 .....</b>	<b>153</b>
目    次 .....	154
1.    食事の基本.....	157
2.    時短・簡単・ヘルシー料理にせいろ .....	159
3.    お弁当や一人ご飯に最適 スープジャー .....	160
4.    環境ホルモンを体に入れてしまう 2 つのもの .....	163
<b>簡単なだしの取り方 .....</b>	<b>165</b>
5.    細切りだし昆布 .....	165
6.    シイタケだし .....	166
<b>穀類 .....</b>	<b>167</b>
7.    シラスおろし丼 .....	167
8.    オートミールおじや .....	168
9.    オートミールのニラぞうすい .....	169
10.   ショウガご飯 .....	170
11.   おろしとろろソバ .....	171
12.   サツマイモと金時豆のご飯.....	172
13.   レンズ豆ご飯クミンシード風 .....	173
14.   ムング豆ご飯 .....	174
15.   キヌアご飯.....	175
16.   便利で簡単おいしい豆 .....	176
17.   豆のゆで方 (1) ～水に浸す豆～黒豆・ひよこ豆など .....	177
18.   豆のゆで方 (2) ～水に浸さない豆～.....	178
19.   ビーンズサラダ .....	179
20.   レンズ豆サラダ .....	180
21.   レンズ豆カレー .....	181

22.	黒豆のディップ .....	182
23.	インゲン豆とキャベツの蒸し煮 .....	183
24.	金時豆のサラダ .....	184
<b>生野菜 .....</b>		<b>185</b>
25.	亜麻仁油 .....	185
26.	酵素いっぱいサラダ .....	186
27.	ガカモレ .....	187
28.	ニンジンサラダ .....	188
29.	スプラウトのサラダ .....	189
30.	黒コショウ風味のタマネギサラダ .....	190
31.	レタスとのりのサラダ .....	191
<b>加熱野菜 .....</b>		<b>192</b>
32.	ニンジンとショウガのポタージュ .....	192
33.	キノコのしぐれ煮 .....	193
34.	ラタトゥイユ .....	194
35.	エリンギのガーリックソテー .....	195
36.	根菜サラダ .....	196
37.	豆苗とシメジのガーリック炒め .....	197
<b>魚介類・海藻・卵 .....</b>		<b>198</b>
38.	茹でサバ .....	198
39.	イカと里芋の炊き合わせ .....	199
40.	白身魚の重ね蒸し .....	200
41.	アジのなめろう .....	201
42.	アサリとキャベツのスープ .....	202
43.	イカと青じそのニンニク炒め .....	203
44.	シーフードと野菜のカレースープ .....	204
45.	キュウリとワカメの冷製サラダ .....	205
<b>デザート .....</b>		<b>206</b>
46.	カボチャのおやき .....	206
47.	オートミールの甘酒かけ .....	207
48.	発酵あずきあん .....	208

28 日間集中！子宮筋腫改善講座

49.	ナッツ .....	209
50.	ターメリック ジンジャーティー .....	210
<b>【特典】</b>	<b>あなたのホルモンバランスを守る 5 つのことチェック表 ...</b>	<b>211</b>
<b>【教材のご紹介】</b>	<b>.....</b>	<b>214</b>
<b>【著作権について】</b>	<b>.....</b>	<b>215</b>

## 第1日目 さあ、始めましょう

☆今日のレッスン

- (1) 28日間の進め方
- (2) 1日の食事の基本
- (3) 食生活を振り返る

さあ、「28日間集中！子宮筋腫改善・通信講座」のスタートです。

もしかしたら、あなたは、

- ・この本を買ったけれど、ちゃんと子宮筋腫が改善するのかしら？
- ・生理痛やひどい経血（生理の出血）は良くなるのかしら？
- ・難しいことや、面倒な食事を作らなければいけないのではないかしら？

と、少し不安があるかもしれませんね。

心配しなくても大丈夫です。

やればやっただけの結果は、必ず出ますから。

今から、あなたが子宮筋腫を改善するためにホルモンバランスを整え、生理が楽になり、もっとキレイで健康で幸せになるための28日間レッスンのポイントをお話しましょう。

## (1) 28日間の進め方

あなたは「28日間だけ実行すればいいの？」と思っているかもしれませんがね。

28日間は、あなたがホルモンバランスを整えて、子宮筋腫を小さくしていく土台作りの期間です。

何年もかけて大きくなった子宮筋腫が、たった28日間で消えてしまうことはないことはご存じだと思います。(例外的にそういう方もいます)

この講座はテキストの「14回のステップ」と、テキストを補強する5本の特典動画でできています。14回のステップは28日の中で何回も見直して、理解して、実践して身に付けてください。

補強の動画講座は全部をさっと見て、あなたに関係がある講座から実行してください。

尚、テキストのPDFや動画は、ダウンロードしてご自分で保管してください。6か月が過ぎると消去されます。

ご質問は、メールにてお願いします(特典：6か月間質問回数無制限)。

Zoomで月2回、フォローアップ勉強会を行います(特典：6か月間参加できる勉強会)。気を付けていただきたいことや、これまでいただいたご質問の中で皆様にも知っていただきたい内容をフォローいたします。

次のような段階で、子宮筋腫は小さくなっていきます。

### 第1段階

一番大切な期間です。

28日間位でホルモンバランスが整い始めます。

きちんと実行すれば、生理痛やひどい出血や、レバー状の塊などが解消します。

### 第2段階

さらに続けると、今まで大きくなり続けていた筋腫の成長が止まります。

### 第3段階

やがて、筋腫が小さくなり始めます。

第2、第3段階は、子宮筋腫の数や大きさ・ホルモンバランスの崩れの程度・ストレス・考え方・取り組み方など、色々な条件で早い人もいれば、ゆっくりの人もいます。

しかし、やればやっただけ、ホルモンバランスは整います。

この「28日間集中！子宮筋腫改善講座」は、あなたが子宮筋腫を改善するための行動ができるように、14回間のステップがそれぞれ

### ☆今日のレッスン

#### ☆今日のあなたの気づき

#### ☆今日からやってみよう

の、3つの項目からできています。

## ☆今日のレッスン

これは、その日のレッスンの内容です。3項目から4項目くらいできています。私（続木）と涼子さんの2人の会話で書いてありますから、分かりやすいですよ。



涼子さん／子宮筋腫が大きくなって毎月ひどい生理痛や洪水のような出血があり、「手術かホルモン療法どちらかしかない」と医師に言われて、悩んでいる女性42歳。



続木／ホルモンバランス研究所 所長

私のように知識がなかったばかりに、子宮ごと切除して更年期症状で悩む女性を作りたくないのです。知識は力です。この講座で子宮筋腫やホルモンバランスの知識を学んでくださいね。

## ☆今日のあなたの気づき

その日のレッスンで、あなたが気づいたことを何でも書いてください。

あなたの子宮筋腫を改善するヒントは、実は、あなたが一番分かっているのです。

こんなこと書いても仕方ないかな……と思うことでも書いてみましょう。

あなたの気づいたことは、全部、あなたの体からの大切なメッセージです。

☆今日からやってみよう

28日間で子宮筋腫を改善するために一番大切なことは、もちろんあなたが改善のための行動を毎日することです。

毎日するといっても、私のお伝えすることは決して難しいことではありませんから、心配しないでくださいね。

心配したり、ガンバルぞ！！と緊張しすぎたりすることは、子宮筋腫を悪化させてしまいますよ。

28日間、楽しんでチャレンジしてみてください。

やればやっただけの効果が出ますから、どんな変化を感じるか？楽しみながら実行してくださいね。

あなたは、この28日間に、学校でも病院でも教えてくれなかった子宮筋腫とホルモンのことを学ぶことができます。

日本で、一般社団法人ホルモンバランス研究所以外では、ホルモンバランスと食事について総合的に研究しているところはありません。

常に最新のこの講座を実行していくと、あなたのこれからの一生涯役に立つ、栄養学の基礎知識がいつの間にか身についていきます。

この28日間、毎日のレッスンを楽しみに過ごしてくださいね。

## (2) 1日の食事の基本

朝起きてすぐ、食事の30分位前に水をコップ一杯飲んで、細胞のゴミを捨てましょう。そして1回の食事で必ず「タンパク質」・「脂肪」・「炭水化物」を食べましょう。

この食事法は、「細胞から元気になる」食事法です。

×「玄米菜食」や「マクロビ」ではありません。

×糖質制限とも違います。

### 【食事での分量の目安】

- **タンパク質：自分の手ひらの大きさと手の厚さで1食分**  
動物性タンパク質（肉、卵、魚）と、植物性タンパク質（豆、ナッツなど）を摂りましょう。（1回の食事では、どちらかを中心にして）
- **卵：毎日1～3個**
- **魚：1週間に2～3回位** → 主に小魚や青魚肉
- **ナッツ類：1日一握り（28.5g）位**  
大豆以外の豆類をゆでて毎日1/2～1カップ。
- **炭水化物：握りこぶし1個分**  
白米にもち麦や黒米、雑穀を入れる、または分づきなど。
- **野菜：両手のひら1杯分程度を生と加熱料理で**  
できるだけ多くの種類の野菜を食べましょう。
- **果物：午後に食べる**  
果物はストレスのある人・低血糖になりやすい人は、午前中は食べないようにしましょう。できるだけ甘味の少ないものを食べましょう。
- **脂肪：多めで親指1本分位（大きじ1）**  
毎日、亜麻仁油、ココナッツ油、を各大さじ1杯～2杯位摂りましょう。
- **海藻：毎日摂りましょう**  
ノリなら1枚、その他でしたら小皿に1皿

量や食材は、年齢や体重、アレルギーや貧血の有無、消化能力などを基に、個人で判断してください。

### 朝食・昼食・夕食

- タンパク質：卵、魚、肉、豆などから
- 脂肪：揚げ物や油いためは少なく
- 野菜：生と加熱の野菜を合わせて、両手のひら1杯程度
- 炭水化物：お茶碗に軽く1/2杯から1杯位

### 軽食

- タンパク質と脂肪、炭水化物を含むものを食べる。
- ナッツ、焼き芋、たっぷり豆入りおにぎり、果物、ゆで卵、
- 野菜のスティックなどミニ食事と考える。
- ドライフルーツやお菓子、パン、コーヒーなどはダメ

昼食から夕食までの間に、できるだけ軽食を摂りましょう。

血糖値を安定させるためです。

詳しいことは、「[第7回目 砂糖は、裏切りもの！！](#)」をご覧ください。

これらは、減らせば減らすだけ効果が出ます。

最初の28日間の食事は、体の調子を見ながら。

つまり胃や腸の消化は良いかどうか、様子を見ながら実行してください。

豆を今まで食べなれていない人は、最初、お腹が張るかもしれません。豆は、圧力なべで煮るのもよいでしょう。

今まで玄米菜食に近かった人やダイエットをしていた人、貧血の人はかなり栄養不足が心配なので、必ず貧血の検査（できればフェリチン）をしてください。

貧血があると、ホルモンバランスは整いません。

28日間以降は、この食事法を80%以上は守りましょう。

80%以上というのは、1日に一品位は基本から外れてもよいけれど、それ以上はダメということです。

【食べない方がよいもの】

守るほど良い結果が出ます！！

- 食品添加物の入ったもの、加工食品（インスタント食品、揚げもの）などはできるだけ食べない。
- 小麦製品や砂糖：パン、お菓子、麺類は当分の間食べない。
- 乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなどを食べない。

こんな方がいらっしゃいました。

家の都合もあって、なんとしても子宮筋腫を改善したいと思い、ほぼ100%実行したそうです。すると、次回の生理が大変楽になり、2～3か月で子宮筋腫が大変小さくなったそうです。

多くの方は 28日後からは、80%で子宮筋腫が改善できます。

### (3) 食生活を振り返る

お伝えしている内容について、きびしいと思われるかもしれませんがね。しかし、年々食品その他のせいで、皆さんの体質が悪化しています。

日本でホルモンバランスが崩れ始めたのは、あなたのおばあちゃんが若かったころです。その頃から日本では食事が大きく変わり、農薬や食品添加物が増えてきました。

あなたのホルモンバランスが崩れたのは、そんなおばあちゃんのおなかの中で始まりました。あなたのホルモンバランス崩れは、あなたの子どもや孫にも伝わります。毎日食べているものが、あなたや子どもや孫・・・子孫の体にも影響していくことを忘れないでください。

少し驚いたかもしれませんね。

ここまで言うのは、私は「あなたがホルモンバランスを整えて健康になってほしい」と、心から願っているからです。野菜はできるだけ色々な種類を使い、たっぷり生と加熱料理で食べましょう。

10日目のテキストに出てくる植物エストロゲンを含む食品は、毎日2～3品食べたいです。

アブラナ科の野菜もたくさん食べてください。

- ・大根
- ・かぶ
- ・アブラナ
- ・白菜
- ・キャベツ

- ・カリフラワー
- ・ブロッコリー など

アレルギーや消化に問題がある方は、今まであまり食べていない食品を食べる時には、様子を見ながら一つずつ増やしていきましょう。

28日間で終わりではないのですから、焦らないでスタートしてくださいね。

やればやっただけの効果があります。

しかし、「我慢して頑張らなければ」という取り組み方だとストレスになるので、「細胞が喜ぶ、ホルモンバランスが整う食事」と考え、楽しく実行してくださいね。



☆今日のあなたの気づき

さあ、子宮筋腫の改善・生理痛の解消に向かって、28日間のスタートです。このページは、28日間、毎日読み返して、にっこり笑ってくださいね。

●子宮筋腫が小さくなって、毎月のつらい生理が軽くなったら、あなたは何をしたいですか？

したいことをいくつでも書いてください。

目標を持つということが、子宮筋腫を改善するのにとても大切です。



●生理痛が消えて、あなたがしたいことをしている場面を想像してください。どんな気持ちになりますか？ その気持ちを想像して書いてください。



今日はスタートで、少し長くなりましたね。

28間のあなたのチャレンジを、私も精一杯応援します。

あなたが、子宮筋腫を克服して、さらに心身ともに健康で幸せになることを心から願っています。

まずは28日間、このテキストにしたがって実践してくださいね。

その後も80%位実践していけば、必ず目に見える形で結果は現れます。

一緒にがんばりましょうね！

#### ※ 補足

ひとつひとつの食品について、「これを食べても良いですか？」と、いう質問にはお答えできません。

それは、食品アレルギーや食品過敏症には個人差があるからです。また、その食品がどんな風に作られているかなども分かりませんから、本誌を基準にしてご判断ください。



## 第2日目 心と体とホルモンと子宮筋腫

☆今日のレッスン

- (1) 子宮筋腫と心と体
- (2) ホメオスタシス

あなたは、「子宮筋腫がこんなにも大きくなったのは、なぜだろう？」と聞いていませんか？

そうです。子宮筋腫が大きくなるのには原因があります。それが、心と体と子宮筋腫の関係なのです。

もちろん私たちの体の細胞は、食べたり飲んだりした物が原料になっています。

しかし、実は、食べたり飲んだりした物と同じくらい細胞に影響を与えているのは「心」だということが、医療の進歩とともに分かってきました。



## (1) 子宮筋腫と心と体



子宮筋腫は体とは関係があると思うけれど、心とも関係があるのですか？



確かに心というと分かりにくいかも知れませんね。

子宮筋腫は、健康ではない状態です。

健康と病気の区別は人によっていろいろ考え方があられるけれど、健康について WHO（世界保健機構）では、「健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい（安寧な）状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということではない」と言っているの。この考え方が、世界共通の考え方なのよ。

精神、つまり心というのは、私たちが日ごろ考えたり話したりしている中心になるところね。

日頃、「私ばかり、どうして子宮筋腫が小さくならないの？」と思っている人は考えている通り小さくならないの。反対に「だんだんホルモンバランスが整っている」と思っている人は、その通りになって行くのですよ。



心の持ち方って 大切なのですね。

では、心や気持ちがどんな状態の時に、子宮筋腫は大きくなるのですか？



美穂子さんの例を、お話ししましょうね。

知り合いの美穂子さんから、「助けて！！子宮筋腫のせいだと思うけれど、ものすごくお腹が圧迫されて苦しい！！」という電話がありました。

心配になって行ってみますと、美穂子さんは歩くのも苦しそうです。洋服の上からも分かるくらい、下腹がぼっこり膨らんでいます。

子宮筋腫が大きくなって便秘がひどくなり、尿もよく出ない状態で、病院で尿を管で出してもらったそうです。病院では、「子宮筋腫と内膜症がひどいので、手術以外にありません」と言われていたのです。

実は、美穂子さんの子宮筋腫には、長い歴史がありました。

美穂子さんの生理不順や慢性的なストレスが始まったのは、5～6年前、ご主人が食料品店を自宅から離れた所に開店した頃からでした。

美穂子さんは毎日、家事と受験中の子どもの世話をし、自宅から30分以上離れた店に行って店番をしています。

もともと、人づきあいの苦手な美穂子さんには、お店でのお客さんとの対応はストレスでした。



それに、美穂子さんの実家は両親とも病気がちです。美穂子さんは、少し店で手があくと、両親の食事や身の回りの世話をしに大急ぎで実家に車を走らせるのでした。

それでも、美穂子さんは、「自分は長女なのに、両親の世話を十分にできなくて・・・」と、いつも自分を責めていました。

店の仕事を少し早く切り上げて急いで家に帰り、おしゅうとめさんに気がねをしながら、まだ小さかった子どもの世話もしながら夕食の準備をすると、心も体もくたくたです。

美穂子さんがほっと一息つけるのは、車を運転している時だけでした。

商品の配達や、帰宅の途中に大きい板チョコを食べてしまわずにはいられないのです。

ご主人に見つかりと叱られるのですが、どうしてもやめられません。

疲れて、配達先の駐車場で眠り込んでしまうことも度々ありました。美穂子さんの体も心も限界に近くなったのでしょうか。

その頃から、生理痛や、下腹にしこりを感じるようになったそうです。

病院に行くと、「10cm 位の子宮筋腫があるから、すぐ手術を」との診断でした。

しかし、手術しないで玄米菜食に切り替えたところ、1年ほどで子宮筋腫は少し小さくなりました。それで安心して、また、菓子パンやチョコレートなど好きなものを食べるようになりました。



それから3～4年が過ぎて、便も尿も出ないほど子宮筋腫が大きくなってしまったのです。

美穂子さんの心の底には、いつも

「私がこんなに頑張っているのに、夫も姑も少しも理解してくれない」

「子どもたちが私の思うように育たない」

「実家の両親の面倒を私だけが見ていて、弟たちは何もしてくれない」

「店の売上げが少なくて、経済的に苦しい」

などの不満や怒りがありました。

私はこんなに頑張って、家族やお店のために働いているのに自分の思うようにならない、という無力感や怒りです。

美穂子さんが玄米菜食に切り替えても、当然のことながら、不満や怒りがなくなったわけではなかったのです。

ですから、また、子宮筋腫が大きくなるような食事に戻ってしまったのです。

人への不満や怒り、金銭的な心配などは、特にホルモンバランスに悪い影響を与えます。すると生理痛が起きたり、子宮筋腫が大きくなったりします。

周りの人や相手を、自分の思うようにコントロールできないという怒りや不満を解消するには、相手を変えることはありません。

あなたが、その人の見方を変えることです。

確かに相手の見方を変えることは、大変だったり悔しかったりする

かもしれませんね。絶対に許せないこともあるでしょう。

しかし、それが、ホルモンバランスを崩して子宮筋腫を大きくする原因の一つだとしたら、やはり、自分の物の見方や考え方を変えていくしかありませんね。

あなたの物の見方や考え方を変えることは、難しくありません。

それは、「自分を大切にする」ということを親子、夫婦、学校、職場、近所などすべての人間関係の基本に置くことです。

これは、あなたが自分勝手にいい、いうことではありません。

実は、すべての人間関係は、私たちが成長していくために必要なものなのです。出会う人はすべて、あなたにとって必要な人なのです。

その人を通して、自分の持つ強さや弱さに気づき、自分の人生（そして相手の人生にも）を豊かにするために出会ったのです。

それには、にはまず「自分を大切にする」ことです。

「自分を大切に、自分を厳しい目で見ないこと」です。そうすれば、自然にあなたの心のトゲになる人は去っていくでしょう。そして、あなたの成長を支えてくれる人たちとつながりが深くなるでしょう。

そうしたことが、あなたのホルモンバランスや、子宮筋腫を小さくするために大変よい効果が出ることであり、あなたの人生をさらに素晴らしいものにしてくれるでしょう。

実は、ホルモンは、神経（心）や免疫などの働きと、すごく関連しているのです。これらの働きを、ホメオスタシスと言います。

## (2) ホメオスタシス



心とホルモンって、とても大きい関係があるのよ。

ホルモンは単独で働くのではないの。神経系、免疫系、ホルモン系という3つの働きが連絡を取り合って、私たちの体の健康を維持しているのよ。

この働きを、ホメオスタシスというの。

例えば、ホルモンバランスが崩れると、うつになる人がいるでしょ。これは、ホルモンバランスが崩れたことが自律神経にも影響し、異常を起こしたからなの。



そうか、少し分かったわ。私は生理の前になると、イライラしたり落ち込んだりするの。

これも、ホルモンと自律神経の関係なのね？



そうなのよ。自律神経系は、脳や心臓や肝臓や腎臓をはじめ、体中の働きに関係があるの。だから、ホルモンバランスが崩れると生理痛になるし、自律神経の働きが低下して心も不安定になるの。

ほかにも、胃が痛くなったり下痢をしたり。体中に問題が起きるから、免疫が下がって風邪をひいたり、インフルエンザにかかりやすくなったりするのよ。



私たちのホルモンバランスが安定して、健康でいられるのは、ホメオスタシスの働きのおかげなのです！！

### ☆今日のあなたの気づき

子宮筋腫と心と体についてどんなことを考えましたか？  
あなたの子宮筋腫が大きくなった心の原因を考えてみましょう。

A large rounded rectangular box with a grey border and six horizontal dashed lines inside, intended for writing reflections.

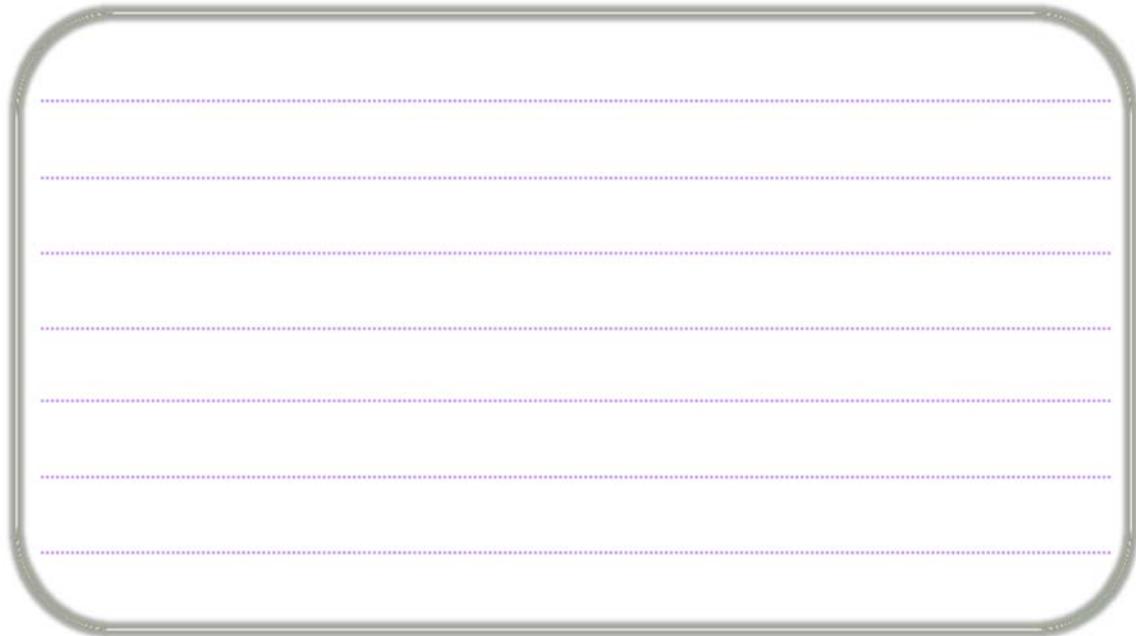
### ☆今日からやってみよう

子宮筋腫を改善することについて、こうしていこうということが浮かびましたか？ それは、あなたの体からのメッセージです。

あなたの生理痛を解消するには、あなたの体からのメッセージを聞

くことがとても大切です。

あなたの子宮筋腫を大きくした、心のトゲはなんですか？それを消すにはどうすればよいか、書いてみてください。



第1日目の「基本の食事」をできるだけ実行してくださいね。でも、最初は完全でなくてもいいのですよ。完全にしようと思うと、それがストレスになりますから。

食事は、意識すれば、だんだん変わっていくものです

あなたが何か（食事や考え方）を変えれば、必ずホルモンバランスも変わるし、子宮筋腫も小さくなるし、もっと健康にもなれますよ。

28 日間は楽しんで、一步一步と一緒に進んでいきましょうね。

## 第3日目 子宮筋腫とホルモンのバランス

### ☆今日のレッスン

- (1) 生理の周期について知ろう
- (2) 生理に関係する主なホルモン
- (3) エストロゲン優勢と子宮筋腫
- (4) 基礎体温を測ろう

28日間で子宮筋腫の改善に向け、あなたのホルモンバランスを改善するために、生理について知りましょう。

生理は、妊娠と出産のためのものですが、生理に関係するホルモンは、閉経後も一生涯あなたの体の健康にも影響します。

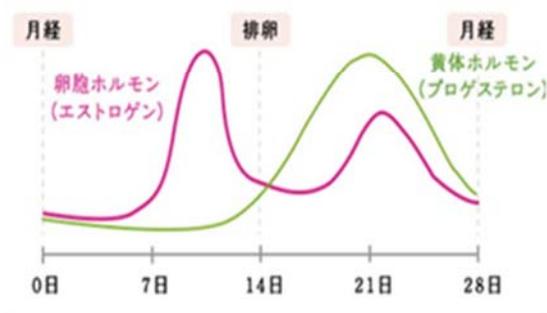
ホルモンバランスが崩れたまま閉経すると、閉経後、骨粗しょう症や高血圧、糖尿病、癒ほう症、なども起きやすくなります。

### (1) 生理の周期について知ろう



子宮筋腫を改善するためには、まず生理について知っていることが必要ですよ。

## 生理に関する2つのホルモンの分泌量の 調和がとれた状態



女性も生理のことって知っているようで、知らないことが多いわね。

### ★生理の周期とホルモン

女性の体は胎児の時から、原始卵胞を左右の卵巣に5万～10万個持っています。

思春期になると、脳の視床下部から指令がでて、原始卵胞が発育し始めます。大体1か月ごとに、脳から出されるホルモンの指令で120個くらいの卵胞が成熟して、エストロゲン（卵胞ホルモン）というホルモンを分泌します。このエストロゲンは子宮の内膜を厚くして、受精した卵子が着床しやすくします。

脳からの命令でその中の1個が卵巣から飛び出して卵管に入ります。それを排卵と言います。

排卵した後のぬけがらの卵胞は、黄色の黄体というものになって、

約2週間プロゲステロン（黄体ホルモン）というホルモンを出します。

プロゲステロンは、受精卵が着床しやすくするために、子宮内膜をもっと厚くフカフカにします。

排卵された卵子が受精すると、このフカフカの子宮内膜に着床して胎児に成長していきます。

受精しなかった時は、脳からの指令でエストロゲンとプロゲステロンの量が急激に下がって、内膜がはがれて生理が起きます。

## (2) 生理に関係する主なホルモン



生理の周期には、ホルモンが関係しているのですね。



生理に関係するホルモンはいくつかあるけれど、一番関係の深いエストロゲンとプロゲステロンの2つのホルモンについて、少し理解しておきましょうね。

### ★エストロゲン（卵胞ホルモン）

一般的に女性ホルモンと言う時、エストロゲンのことをいいます。しかし、これは正確な呼び方ではありません。

思春期になると、乳房が大きくなり、皮下脂肪がふえて女性らしい

体になるのは、急激に増えたエストロゲンの働きです。

女性は胎児の時から、原始卵胞を左右の卵巣に5万～10万個持っています。エストロゲンはこの卵胞を発育させるので、卵胞ホルモンと呼ばれます。

エストロゲンは、生理のサイクルの前半にたくさん分泌されるホルモンです。

エストロゲンは子宮内膜の細胞分裂を進め、子宮内膜を厚くして、卵子が受精した時に着床しやすいように準備をします。

エストロゲンが不足すると、卵胞が十分発育しないために生理がなくなったり、排卵障害を起こして、不妊になったりします。

.

### ★プロゲステロン（黄体ホルモン）

プロゲステロンは卵巣の中の黄体で造られるので、黄体ホルモンと呼ばれます。プロゲステロンは排卵の直前から造られ始めます。排卵後、ぬけ殻になった卵胞（黄体）の中で、急激にプロゲステロンの分泌量が増えます。

プロゲステロンの分泌が始まるころ、基礎体温はいったん下がってまた上がるので、排卵の時期を知ることができます。

プロゲステロンは、エストロゲンが厚くした子宮内膜をもっと厚くして、受精卵が着床する準備をします。

妊娠すると、胎児の成長のため、プロゲステロンは胎盤で大量に造り続けられます。

受精しなかった時は、エストロゲンとプロゲステロンのレベルが急激に低下し、厚くなった子宮内膜がはがれて生理が起きます。



生理に一番関係するホルモンが、エストロゲンとプロゲステロンなのですね。



この2つのホルモンのバランスの状態が崩れると、エストロゲン優勢になるのよ。

### (3) エストロゲン優勢と子宮筋腫



エストロゲン優勢って？



エストロゲンとプロゲステロンの2つのホルモンの量には、バランスが必要なのです。

ホルモンバランスが崩れるというのは、ほとんどの場合、エストロゲンの分泌量がプロゲステロンのお分泌量よりも多い（過剰な）状態が多いの。

それを、エストロゲン優勢と言うのよ。

## ★エストロゲン優勢の原因は

おばあちゃんやお母さんからの遺伝、偏った食事、栄養素不足、ストレス、排卵のない生理、ピル、ホルモン療法、環境ホルモンなどが主な原因です。

現代ではこの環境ホルモンの影響が大変大きくなって、エストロゲン優勢を起しホルモンバランスを崩しています。

エストロゲン優勢になると

子宮筋腫、PMS（生理前症候群）、生理不順、アレルギー、亜鉛の欠乏、いらいら、気分の動揺、血栓の増加、甲状腺炎、甲状腺機能の低下、乳腺繊維症、乳房の痛み、早過ぎる初潮、子宮頸管異形成、頭痛、手足の冷え、低血糖症 ふさぎ、体脂肪（とくに大腿と腰の周囲）の増加、代謝の低下、むくみ、目の乾き、性欲の減退、マグネシウムの欠乏、銅の過剰、早過ぎる老化、不眠、不安症、閉経期前の骨量減少、骨粗しょう症、子宮がん、乳がんなどが起きやすくなります。

## ★子どもへの影響が心配



エストロゲン優勢だと、自分だけではなく子どもにも何か影響が出るのですか？



そうなのよ。エストロゲン優勢は、自分だけでなく、子どもや子孫にも悪影響を与えるのです。気が付かない人が多いけれど、それが人類にとって大きい問題なの。

お母さんがエストロゲン優勢だと、その体内で育った子どもは、注意欠陥・多動性障害（ADHD）、知能指数の低下などの学習障害や、性的早熟、性同一性障害などが起こりやすくなります。

注意欠陥・多動性障害の子どもや大人が、今、大変増えています。注意欠陥・多動性障害とは、注意力を維持しにくい、過活動、不注意、時間の感覚がずれている、情報をまとめることが苦手、などの特徴があっとうまく毎日の生活ができにくい状態です。

そのために、学校に行っても勉強に集中できないし、回りの友達ともうまくかかわれない、職場でも集中して仕事ができにくい等、いろいろな問題が起きやすくなるのです。



子宮筋腫は自分だけの問題だと思っていました。ホルモンバランスが崩れると、自分だけでなく子孫にも、大きい問題が起きるってショックです。

## ★排卵のない生理と子宮筋腫



排卵のない生理って？

生理があっても排卵がないことがあるのですか？



そうなのよ。

生理があっても排卵していない人が増えているの。

女性の一生のうちで毎月排卵するのは、20代初めから30代の中頃までの10年から15年間だけなの。

の。

ところが、毎月排卵しているはずの20代前半でも、排卵のない人が増えているのよ。

それが、子宮筋腫や子宮内膜症、不妊などの原因になっているのです。



知らなかった！

どうして、排卵をしない生理が増えているのですか？



それはね、ホルモンバランスの崩れが原因なの。

排卵した後の抜け殻が黄体になってプロゲステロンを作るの。だから、排卵がなければ十分な量のプロゲステロンを造ることができないのよ。

排卵が時々あっても、卵巣の働きが正常でないと、十分な量のプロゲステロンを造ることはできないの。

そうすると、受精しても着床するのに十分なプロゲステロンがないので、妊娠に気づく前に妊娠は失敗してしまうのよ。

妊娠してもすぐに流産する人が増えているのは、排卵したり、しなかったりする生理が原因なの。

それでも、エストロゲンが充分あれば、子宮内膜を血液で厚くすることはできるし、生理の周期の終わりになってエストロゲンのレベルが下がれば、厚くなった子宮内膜がはがれて生理が起きます。

ただ、ホルモンバランスが崩れていると、エストロゲンばかりが増えて、子宮肥大、子宮筋腫、子宮内膜症や卵巣のう腫などをおこして、生理痛がひどくなるのです。

#### (4) 基礎体温を測ろう



排卵しているかどうか、自分でも分かるの？  
病院に行かないとダメなのですか？



排卵しているかどうかは、  
基礎体温を測れば簡単にわかるのよ。



基礎体温って？  
どう測ればいいのですか？



基礎体温は、朝起きる前に測った体温のことなの。

出来れば生理のある人は、生理が始まった日から測り始めるのがいいの。でも、このレッスンを始めたのだから、明日からでも明後日からでも測りましょう。

測り方は、寝るときに枕元に体温計を置いて寝ます。そして、朝、目が覚めたら、体を動かす前に測ります。

排卵があれば体温は少し下がって、次に 0.3 度以上、上がるの。もし上がらないようなら、排卵していないのです。



排卵していないと分かったら、どうすればいいのですか？



無排卵の原因は、食事の偏りや、栄養素の不足、ダイエット、アレルギー、低血糖症、甲状腺機能の低下、ストレスなどで ホルモンバランスの崩れが起きるのよ。

ですから、このような原因を排卵誘発剤や、漢方薬、ホルモン療法では治せないって分かるでしょう。

これは、子宮や卵巣だけの病気ではなくて、体全体の問題なのよ。

だから、ホルモンバランスを整えるために、食事や生活の仕方や考え方、環境ホルモンなどを見直すことが大切なの。

このレッスンは、そういうホルモンバランスを整えるためのレッスンです。

子宮筋腫が気になる人は、一度病院で診察してもらって、現在の筋腫の状態や貧血があるかどうかを知っておくことは必要ですよ。

### ☆今日のあなたの気づき

生理に関係のあるホルモンの名前を書いてください。

- ・生理の周期の前半にたくさん出るホルモンの名前は（①）で（②）とも呼ばれます。
- ・生理の周期の後半にたくさん出るホルモンの名前は（③）で（④）とも呼ばれます。

解答：①卵胞ホルモン ②エストロゲン ③黄体ホルモン ④プロゲステロン

☆今日からやってみよう

### 基礎体温を測ろう

基礎体温なんて古くさいと思う人がいるかも知れませんね。

実は、基礎体温は病院でホルモンの検査をしてもらうより、簡単に排卵しているかどうか分かります。

基礎体温が 36.5 度より低い人は、ホルモンバランスが崩れて生理痛も起きやすいのよ。

次のページに基礎体温記入表がありますから、基礎体温を計って記入してくださいね。

14 日以降は基礎体温表を買うかコピーして、続けて測り続けましょうね。ホルモンバランスの改善に、とても役立ちます。



一つずつ、1 日ずつ、毎日コツコツできることをやっていきましょう。

【特典】 ホルモンバランスを整えるスペシャル基礎体温記入表

℃														
37.0														
36.9														
36.8														
36.7														
36.6														
36.5														
36.4														
36.3														
36.2														
36.1														
36.0														
35.9														
35.8														
35.7														
35.6														
35.5														
35.4														
35.3														
月 日														
記 号														
備 考														

\* 記号：生理× 排卵痛△ 不正出血△ おりもの+ セックス○

\* 少しでも気づくことがあれば備考欄に書きましょう。これからの参考になることが多いです。

## 第4日目 子宮筋腫って？

☆今日のレッスン

- (1) 子宮筋腫って？
- (2) 子宮肥大や子宮内膜症との合併症
- (3) 子宮筋腫は病院では

あなたは、どうして子宮筋腫ができるのか知っていますか？

子宮筋腫は、手術で筋腫だけ取っても再発します。それは、子宮筋腫ができる理由が改善しなければ、また再発するという事です。

今日は、子宮筋腫って何？ 病院で勧める痛み止めの薬やホルモン療法、手術とはどんなものなの？ということについてのレッスンです。

### (1) 子宮筋腫って



生理がひどいので病院に行ったら、「子宮筋腫が大きくなっているので、様子を見ましょう」と言われたのですが、詳しい説明がないので不安です。子宮筋腫って様子を見ているだけで大丈夫ですか？



現代の日本の成人女性の3～4人に1人は、子宮筋腫があるとされていますね。

子宮筋腫は30～40代の女性に多いのだけれど、最近では20代にも広がっているのよ。

子宮筋腫は、良性の子宮の壁にできる筋肉のかたまりで、ガンの心配はありません。

子宮筋腫の中には、グレープフルーツやメロンほどの大きさになるものもあるし、数個から10個、20個以上もできることがあるのよ。



どうして子宮筋腫はできるのですか？



子宮筋腫ができる原因は、ホルモンバランスの崩れなの。女性がホルモンバランスを崩すと、最初に影響が表われるのが子宮なのよ。

生理に関係のあるホルモンの、エストロゲンとプロゲステロンのバランスが崩れて、エストロゲンが多すぎる状態（エストロゲン優勢）で大きいストレスが加わると、子宮筋腫は1～2か月で大きくなります。



子宮筋腫が大きくなると、どんな問題が起きますか？



子宮筋腫が大きくなると、膀胱、尿道、直腸など周囲の臓器を圧迫するようになります。

それで、頻尿になったり、反対に尿が出にくくなったり、便秘になったりするの。慢性的に腰部が圧迫されるから腰痛とか、その他、腰が重苦しいなどの症状が出てくるのよ。

筋腫のできた場所や大きさなどで、子宮筋腫の症状はさまざまなものよ。

生理の経血量が多くレバー状のかたまりがある、貧血、疲れやすい、おりものが変わってきた、不正出血がある、生理の周期が短い、腰痛、足がだるい、尿が出にくい、排便する時お腹がおされるように痛い、下腹が痛い、下腹が張る、下腹にしこりのような物がある、子どもができにくい。

こういった症状が出てきて病院に行き、子宮筋腫が見つかる人もいるのよ。また、筋腫はあるけれど、小さいからといわれていたのに、ストレスで急に筋腫が大きくなって、上の様な症状が出る人がいます。

## (2) 子宮肥大や子宮内膜症との合併症



子宮筋腫は子宮肥大や子宮内膜症などとも、関係があるのですか？



そうね。子宮筋腫には子宮肥大や内膜症との合併症も多いの。内膜症があると、激しい痛みの生理が起こります。

これは、子宮の筋肉壁にまで子宮内膜が増殖したためなの。子宮内膜の脱落（生理）が始まると、血液が筋肉膜に流れ出るために、ひどい痛みが起こるのね。



子宮肥大もホルモンバランスの崩れが原因ということですが、どうしてホルモンバランスが崩れると、子宮肥大が起こるの？



エストロゲンには、子宮を大きく成長させる働きもあるの。でも、プロゲステロンは子宮が大きくなり過ぎないように、正常な成長と脱落（生理）のバランスを保っているのです。

ところが、エストロゲン優勢の状態では、プロゲステロンが不足しているので、エストロゲンの働きとバランスがとれず、エストロゲンばかりが増えて子宮は大きく成長し続けるのよ。

そうして子宮肥大を起こし、膀胱や消化器を圧迫して、ひどい月経出血を起こします。

子宮肥大は、症状がほとんどみられない場合もあります。

しかし、多くの場合、月経量が多過ぎる、あるいは長過ぎる月経となって、水様性のおりものがふえるの。

また、下腹痛や腰の重圧感、うずくような痛みがあることも。

肥大した子宮で大腸が圧迫されるため、膀胱や消化器を圧迫したり、便秘を起こしたりすることもあるのよ。



子宮内膜症との合併症って？



普通、子宮筋腫だけでは、生理痛はそんなにひどくはないの。でも、大量の出血やレバー状のかたまりや、激しい生理痛がある場合、子宮筋腫と子宮内膜症の一種の「子宮腺筋症」（しきゅうせんきんしょう）を伴うことが多いの。

子宮腺筋症は、子宮の筋肉内で内膜が増殖したもので、子宮全体が大きくなるために、子宮筋腫と間違われることがあるのよ。

下腹部の膨満感や違和感がある場合、やはり子宮内膜症の一種の、チョコレート嚢胞との合併症を起こしていることもあります。

子宮内膜症は、以前は30代、40代の女性に多かったのだけれど、最近では10代、20代の女性にも大変増えているの。

生理のある女性の10人に1人は子宮内膜症にかかっているとも言われているの。子宮内膜症も、エストロゲン優勢で起こるのです。

### (3) 子宮筋腫は、病院では



子宮筋腫がひどくなったら、  
病院ではどんな治療をするのですか？



経過観察、ホルモン療法、薬物療法、手術などが普通の子宮筋腫の治療法です。

### ★経過観察

筋腫があまり大きくなって日常生活に支障がない場合は、経過を見守るという形を取ります。

ほとんどは経過を見るだけで、筋腫が大きくなるのを待っていずれ手術をします。貧血があれば鉄剤を飲む、生理痛には痛み止めを処方する程度です。しかし、子宮筋腫はエストロゲン優勢が原因です。

見守るだけでエストロゲン優勢に対して何の改善もしなければ、子宮筋腫は次第に大きくなります。

やがて、ホルモン療法や手術をするようになっていきます。

### ★薬物療法

子宮筋腫に伴う症状を薬で改善する対処療法です。

貧血があれば鉄剤や造血剤の注射をする、生理痛がひどければ鎮痛剤や漢方薬を処方する、などが主な治療法です。

この治療法も、対処療法でエストロゲン優勢を改善する根本的な治療法ではありません。

### ★ホルモン療法

合成ホルモンで生理を止めて一時的に閉経状態にすることで、筋腫を小さくします。

合成ホルモンをやめると、生理が始まり、筋腫も再び大きくなります。ホルモン療法は、一時的に症状を和らげたり、手術前に筋腫を

小さくして手術をしやすくしたり、貧血を改善するために行われます。

しかし、合成ホルモンは人の体の酵素では完全に代謝できないので、体内にたまり一層ホルモンバランスを崩して、副作用としてのぼせ、イライラなど更年期症状が出ますし、骨粗鬆症や子宮ガンや乳ガンのリスクも上がります。

### ★手術

手術には、子宮ごと全部を取る場合と、筋腫だけを取る場合があります。

以前は、子宮を全部取ることが一般的でした。

しかし、子宮を取ってしまうと、やがて卵巣の働きも停止して急激な更年期症状が出て苦しみます。

それで、最近では筋腫だけ取って、子宮は残す方法が多くなってきました。

その他に、切らなくて治せるという子宮動脈塞栓術（筋腫に養分や酸素を送る子宮動脈の血流を詰まらせて、筋腫を小さくする）、集束超音波治療（数百本の超音波ビームを1点に集中させてその熱で子宮筋腫を焼灼する）といった方法も行われています。

これら病院で行なわれている、経過観察、ホルモン療法、薬物療法、手術などは、どの方法もエストロゲン優勢を改善する根本的な解決方法ではありません。

ホルモンバランスが崩れていると、子宮筋腫の原因はそのまま残っています。ですから子宮があれば、再び子宮肥大や内膜症、子宮筋腫は起きてきます。また、不妊、更年期障害、骨粗鬆症、乳ガン、子宮ガン等のリスクが高くなります。

閉経すれば子宮筋腫は小さくなると言われてきましたが、最近では閉経後も子宮筋腫が大きくなる人も増えてきました。閉経してもホルモンバランスを崩す原因が増えているからです。



子宮筋腫がどうしてできるのか、よくわかりました！！

痛み止めやホルモン療法や手術は、子宮筋腫を根本から解消することではないのですね。

#### ☆今日のあなたの気づき

今日のレッスンで、子宮筋腫とその解消法について、あなたが思ったことを書きましょう。

---

---

---

---

---

#### ☆今日からやってみよう

##### 豆を食べよう

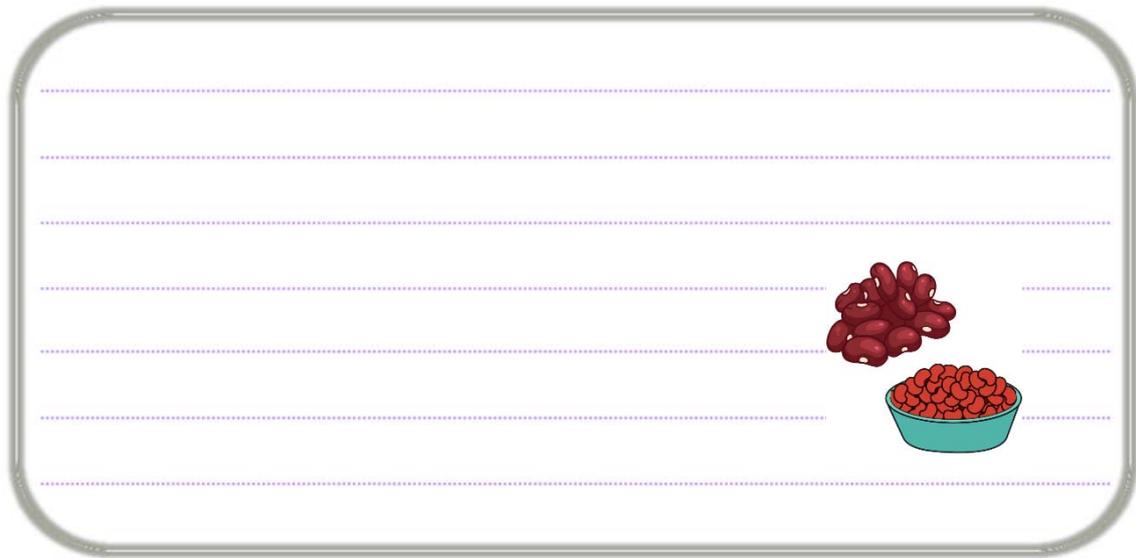
あなたは、豆は好きですか？豆を煮ることができますか？

いろいろな種類のゆでた豆を1カップくらい食べましょう。  
砂糖を入れないで豆を料理しましょう。

※気を付けていただきたいこと

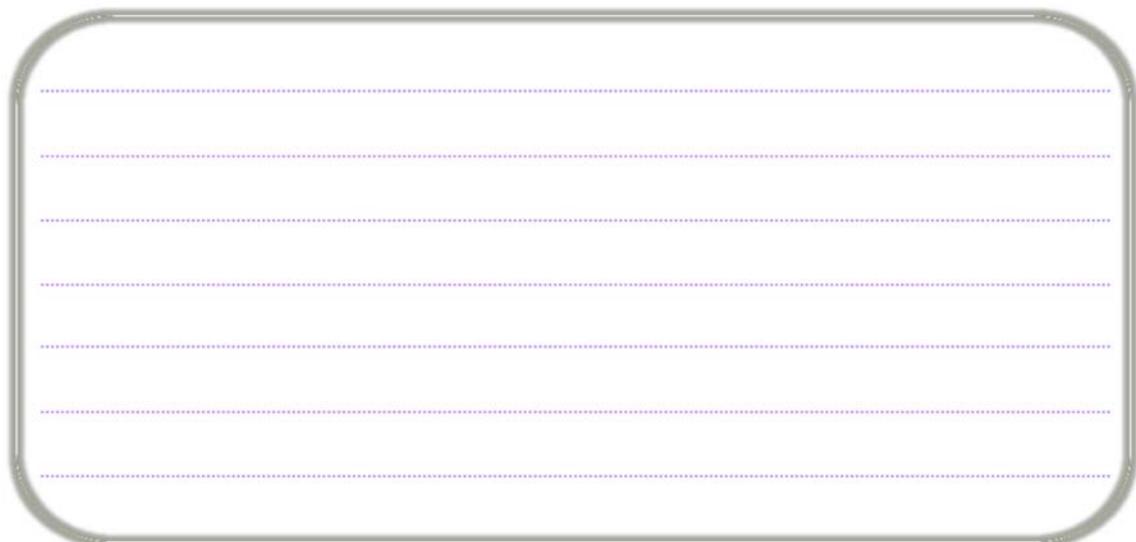
大豆や大豆製品は90%以上、遺伝子組み換え作物です。また最近の研究では大豆は、エストロゲン過剰になることが分かって来ました、詳しくは10日目を見てください。

豆料理レシピを書いてみましょう。



食べた感想

豆製品を料理したり、食べたりした感想を書いてください。



## 第5日目 子宮筋腫を小さくするには、 食事療法が体に優しい

### ☆今日のレッスン

- (1) 時代の変化とホルモンバランスの崩れ
- (2) カロリーがとれていても
- (3) 細胞に必要な栄養素は

「生理痛はないのが普通なのよ」というと、「えー、ウソ、私も友達もみんな生理痛があります」という返事が返ってきます。

現代の日本では、生理のある女性の70%以上の人に生理痛があります。

これはホルモンバランスの崩れです。

子宮筋腫もホルモンバランスの崩れが原因です。

今日は、どうしてホルモンバランスの崩れる人が多くなったのか、細胞に必要な栄養素はどんなものなのかについての、レッスンです。

## (1) 時代の変化とホルモンバランスの崩れ



昔は、生理痛や子宮筋腫は少なかったのですか？



そうなの、1980年頃までは、生理痛や子宮筋腫、子宮内膜症、乳がん、子宮がんなどで悩む女性は、あまりいなかったの。

ところが50年くらい前から、日本の生活や考え方や食事が大きく変わってきました。

昔は、生理に関わる問題などは、女性同士でもあまり話しませんでした。今では、多くの女性が自分の生理に関わる問題を遠慮しないで話すし、本や雑誌、テレビ、ネットなどでもホルモンバランスに関する情報がたくさんあるわね。

でも、実際には、ほとんどの人が、“ホルモンはよく分からないもの、病院に行くより方法がないもの”と思っているのね。



そうですね。

ダイエットをしたら生理が止まったことがあったので、食事と生理は関係があるとは思うけど、食事とホルモンバランスのつながりは知らないですね



無理はないわね。病院でも学校でもホルモンバランスについて教えてくれないし。

それどころか、ほとんどの病院では、ホルモンは食べ物とはあんまり関係がないといっているのよ。



本当に、ホルモンバランスと食べ物とはあんまり関係はないのでしょうか……？



涼子さん、もし、あなたは貧血になったらどうする？



貧血になったら、ほうれん草を食べたり、レバーを食べたりします。

それでもダメなら、鉄剤を摂ります。



つまり、血液は食べ物でできていると知っているからね。

私たちの体の中でできているものはすべて、食べたり飲んだりして体に入れたものからできているのよ。ホルモンも、同じ様に原料は食べ物です。



そうなんだ！！

ホルモンの原料なんて、思ったこともなかったです。では、ホルモンの原料は何なのですか？



ホルモンの原料は、タンパク質やコレステロールなの。その他に、ビタミンやミネラル、酵素等、いろいろな栄養素が必要なのよ。ところが、これらの栄養素の必要量が摂れなくなって、ホルモンバランスが崩れたのですよ。



やはり、食事の変化のためですか？



そうなの。

実は、ここ 50 年位の間に日本の食事が大きく変化したの。

たとえば、50 年前には無かった加工食品やインスタント食品、外食などの増加は、ホルモンバランスだけでなく体中に悪影響をあたえているの。

その他にも、動物性食品の取り過ぎやその他のいろいろな食生活の変化が、生活習慣病やホルモンバランスの崩れの原因になっています。



食べ物の変化が、ホルモンバランスを崩しているのですね。



それ以外にも、この 50 年間のもう 1 つの大きな変化は、私たちが非常に多くの化学物質の危険の中で暮らすようになったことなの。これが人類にとって大問題なのです。-

これらの化学物質は、食べ物、飲み物、食器、薬、肥料、防虫剤、化粧品などあらゆる物から私たちの体に入ってきているの。

化学物質の中のかなりのものが、女性や男性のホルモンバランスを崩しているのです。例えば、避妊や体外受精のために使うピル、ホルモンバランスの崩れに使う合成ホルモン、生理痛の痛み止めの薬などが、生理の周期の操作や更年期症状の治療に安易に使われていますね。



私の友達にも、生理のたびに痛み止めを飲んでる人が何人もいますよ。



そういう痛み止めの薬や、ピル、合成ホルモンなどが、更にホルモンバランスを崩しているのよ。

## (2) カロリーが摂れていても



カロリーがちゃんと摂れていれば、栄養は摂れているのですね？



いいえ、違うの。  
まだ日本では、カロリーさえ摂れていればいいと思っている人が多いけれど、カロリー中心の栄養学は古い時代の栄養学なのよ。

生化学が進歩して、1960年頃には、カロリーは体を動かすエネルギーとしては必要だけれど、細胞を造る原料ではないということが明らかになっているのですよ。



細胞を造る原料？

## (3) 細胞に必要な栄養素は



私たちの体は約37兆個の細胞からできているということは、涼子さんも知っているわね。卵子は1個の細胞です。子宮や卵巣も細胞の集まりなのよ。

細胞は絶えず、新しく作り変えられているの。

細胞が新しく生まれ変わったり、細胞が働いたりするには、カロリー源の炭水化物や脂肪の他に、必須アミノ酸（たんぱく質）、ビタミン、ミネラルなど 50 種類以上の栄養素が必要なのです。

これらの栄養素が 1 つでも多すぎたり足りなかったりすると、細胞の働きが低下するの。細胞の働きが低下すると、体中に悪影響がでるのよ。

そうすると、卵子の成長や、子宮や卵巣の働き、ホルモンバランスにも悪影響が出るのは当然です。



それでは、細胞に必要な栄養素を摂ることが大切ということですか？



そう、細胞に必要な栄養素がきちんと摂れていることが大切なのよ。

細胞に必要な栄養素は、  
ビタミン（18 種類）、  
ミネラル（20 種類）、  
必須アミノ酸（8 種類）  
など、約 50 種類の微量栄養素と、  
脂肪、炭水化物、食物繊維、ファイトケミカルス、酵素、水、空気  
ですよ。



ええっ？ずいぶんたくさんあるのですね！  
私、こんなにたくさん食べられない！！



大丈夫よ。  
ひとつの食品にいろいろな栄養素が含まれている  
から。  
次のレッスンから、細胞に必要な栄養について学  
んでいきましょうね。

#### ☆今日のあなたの気づき

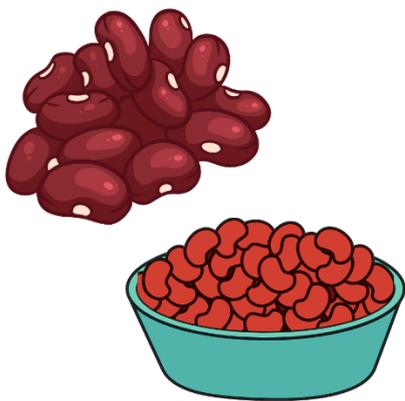
今日のレッスンで、食べ物とホルモンについて、どんなことに気づ  
きましたか？あなたの気づきを書いてみましょう。

A large rounded rectangular box with a grey border, containing six horizontal dashed lines for writing.

☆今日からやってみよう

豆料理にチャレンジしよう！

これから、どんな豆料理を作りたいですか？書いてみましょう。



## 第6日目 おいしくてこわい脂肪

### ☆今日のレッスン

- (1) 子宮を大きくし、生理痛をひどくする脂肪
- (2) 食べてはいけない脂肪
- (3) 子宮筋腫を改善する脂肪

「脂肪」と聞くと、何となくダイエットの敵のように感じる人もいるでしょうね。実は、「脂肪」は、私たちの体にとっても大切な栄養素なのです。

私たちが毎日の食事で摂っている脂肪が、体中の健康やホルモンバランスに大変大きく関係しています。

私たちの体の細胞の細胞膜を造っている脂肪のひとつは、コレステロールです。

また、プロゲステロン（黄体ホルモン）やエストロゲン（卵胞ホルモン）の原料もコレステロールです。

脂肪抜きダイエットをして生理が止まってしまうのは、そのためです。

ところで、細胞膜の働きを低下させてホルモンバランスを崩す脂肪を、私たちは

意識しないで毎日食べているのを知っていますか

今日は子宮筋腫を起こす脂肪と、子宮筋腫を改善する脂肪についてお話ししましょう。

## (1) 子宮筋腫を大きくし、生理痛をひどくする脂肪

★飽和脂肪酸（肉など動物性の脂肪）は、ほどほどに



子宮筋腫を大きくする脂肪があるの？



あるのよ。プロゲステロン（黄体ホルモン）やエストロゲン（卵胞ホルモン）の原料は、コレステロールという脂肪なの。でも、コレステロールが多すぎる食事を続けると、エストロゲン優勢（過剰）を起こして、子宮筋腫が大きくなるのよ。



コレステロールが多く含まれているものは何？



それは、飽和脂肪酸（動物性の脂肪）なの。飽和脂肪酸は、肉や肉の加工品、牛乳やバター、ヨーグルト、チーズ、卵などに多く含まれているの。

しかし、動物の脂肪は、コレステロールの原料になるので、まったく食べないと、プロゲステロンが不足して、生理が来なくなってしまうことがあるのよ。



飽和脂肪酸（動物性の脂肪）も、  
ある程度は食べないといけないということですね。



そうなのよ。  
でも、今の日本では、肉や牛乳などを必要以上に  
食べ過ぎている人が多いの。動物の脂肪を摂りすぎると、LDLコレステロールや中性脂肪を増やして、エストロゲン優勢を起すの。

エストロゲン優勢が、子宮筋腫の大きい原因です。

それだけではないのよ。飽和脂肪酸は、炎症を起こすタイプのプロスタグランジン（ホルモンのような物質）を作るので、生理痛がひどくなるの。子宮筋腫を大きくして生理痛をひどくする脂肪は、まだ他にもあるのよ。

### ★多過ぎるオメガ6の脂肪酸（リノール酸）



オメガ6の脂肪酸は、リノール酸ともいうの。  
以前は、オメガ6の脂肪酸は、コレステロールが  
少ないので、体によい油と思われてマーガリンを  
積極的に食べる人が多かったのよ。オメガ6の脂肪酸は、細胞膜の原料です。

オメガ6は食べ物から摂らないと体では造れないので、必須脂肪酸というの。

しかし、オメガ6の脂肪酸は、痛みを起こすタイプのプロスタグランジンの材料にもなるのよ。だから、必要以上のオメガ6の脂肪を摂らないことが大切ね。



オメガ6の脂肪酸は、どんなものに含まれているの？



オメガ6の脂肪酸は、紅花油、ゴマ油、ヒマワリ油、コーン油、キャノーラ油など、ほとんどのサラダ油と呼ばれる油に多く含まれているの。

これらの油を使って天ぷら、フライ、ドレッシング、マーガリン、ショートニング、ケーキ、クッキーなどを作るので、気付かずに毎日かなりの量のオメガ6の脂肪酸を食べている人が大変多いの



そうですね。私も、毎日オメガ6の脂肪酸が含まれているものをたくさん食べています。



オメガ6の脂肪酸は、穀類や豆類、野菜にも含まれているので、これらの食品を食べていれば、わざわざオメガ6の脂肪酸を取らなくても必要量が不足することはないのですよ。

## (2) 食べてはいけない脂肪

### ★トランス脂肪酸は、食べるプラスチック



食べるプラスチックって？



トランス脂肪酸は、プラスチックを作るのと同じ様な工程で造るので、「食べるプラスチック」と呼ばれているの。

プラスチック製品を食べる人はいませんね。でも、同じような工程で作ったトランス脂肪酸は、毎日知らずに食べているのよ。

トランス脂肪酸は人工的に作った、自然界にはない油です。そのために、細胞膜や細胞の働きを狂わせたり、体中のビタミンやミネラルを食い荒らしたりするの。

その結果、トランス脂肪酸は体中にいろいろな病気を起こしているのよ。ホルモンバランスも崩れてエストロゲンが優勢になり、子宮筋腫も起こしているのですよ。

また、炎症を起こしやすいタイプのプロスタグランディンも作っているの。



トランス脂肪酸は、どんなものに入っているの？



トランス脂肪酸は、市販のサラダ油、マーガリン、ショートニング（パン、ケーキ、クッキー）、チョコレート、スナック菓子、コーヒーフレッシュ、アイスクリーム、ドレッシング、揚げ物、油炒め、レトルトカレー、外食、インスタント食品、加工済みの惣菜、加工油脂など、たくさんの食品に入っているのよ。

アメリカでは州によって、ヨーロッパの多くの国では、トランス脂肪酸の製造を禁止したり、含まれている量を表示したりすることを義務化した国が増えているの。

でも、今の日本にはトランス脂肪酸に対する規制はまったくないの。だから、私たちひとりひとりが、トランス脂肪酸の含まれる食品を食べないように注意することがとても大切なのですよ。

### (3) 子宮筋腫を改善する脂肪

#### ★足りないよ、オメガ3の脂肪酸（ $\alpha$ リノレン酸）



オメガ3の脂肪酸とオメガ6の脂肪酸とはどう違うの？



オメガ3の脂肪酸も細胞膜を造る脂肪酸で、必須脂肪酸なの。

オメガ3の脂肪酸は、

- ・ 青魚（サケ、サバ、サンマ、イワシなど）
- ・ 海藻
- ・ しそ油
- ・ えごま油
- ・ 亜麻仁油

などに多く含まれています。

オメガ3の脂肪酸が食事から必要な量が摂れないと、オメガ6の脂肪酸とのバランスが崩れます。

オメガ3の脂肪酸は、痛みを起こすタイプのプロスタグランディンの発生を抑えるので、生理痛を解消するのよ。

でも、青魚はフライやソテーにすると、青魚のオメガ3の脂肪酸は酸化して、痛みを起こすタイプのプロスタグランディンを発生させます。青魚は生で食べるか、軽く焼く、煮るなどにして食べましょうね。

オメガ3の脂肪酸には、亜麻仁油やクリオオイル（南極オキアミから得るオイル）があります。これらを毎日摂ると炎症（痛み）を抑えることができます。

※青魚のオメガ3の脂肪酸については、

第11日目の「水、空気、環境ホルモンが生理痛の原因に」をよく読んで、参考にしてください。

ココナッツオイルは中鎖脂肪酸で、飽和脂肪酸の仲間です。酸化には強い油なので、加熱調理にも使うことができます。

ココナッツオイルには、インスリン抵抗性を改善してホルモンバランスを整えることに効果があります。またエネルギーを増加させて甲状腺機能を向上させます。

ココナッツオイルに含まれるステロールは、ホルモンバランスにも良い影響を与えると考えられます。

これらのことから、ココナッツオイルを毎日大匙1杯～2杯程度食べるようにしましょう。

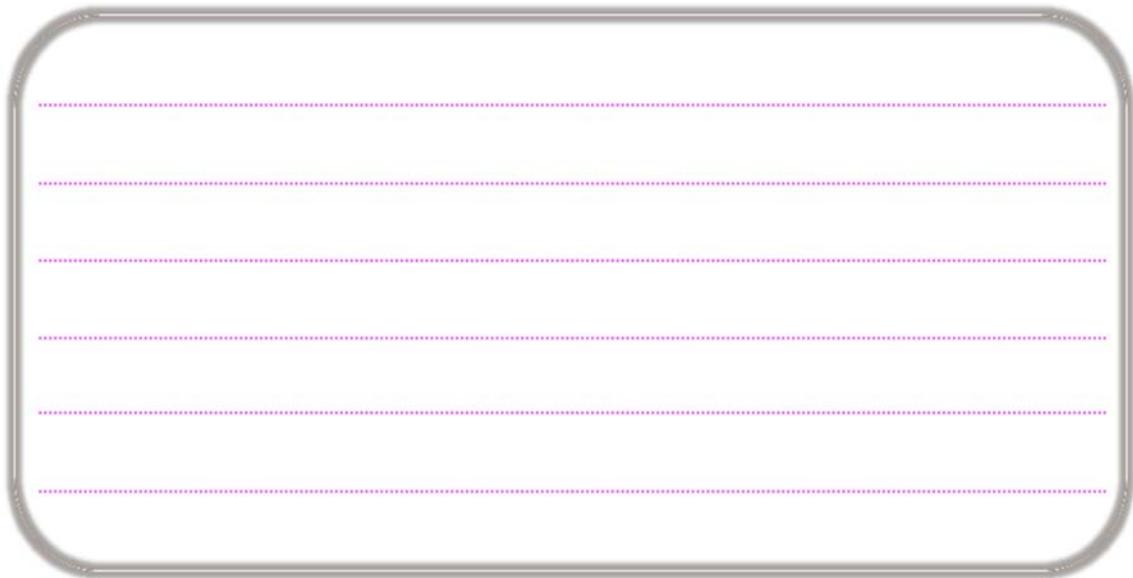
しかし、私たちの体に不可欠な脂肪酸（ガンマリノレン酸、アラキドン酸、エイコサペンタエン酸）が含まれていません。ですからココナッツオイルだけを大量にとることはお勧めではありません。



☆今日のあなたの気づき

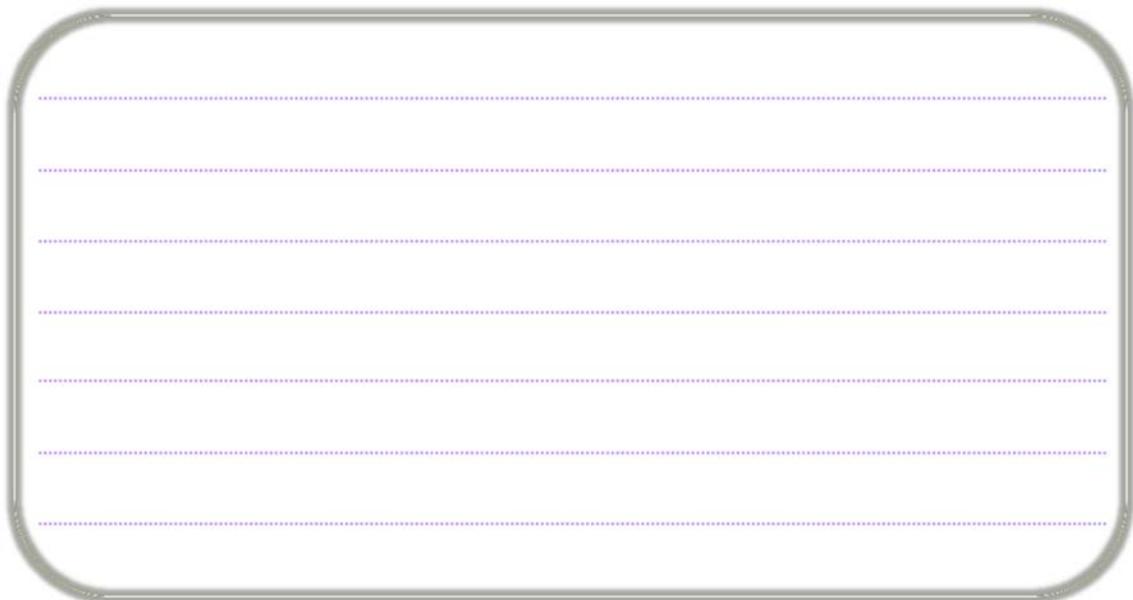
今日の「おいしくて怖い脂肪」のレッスンで、あなたの子宮筋腫と脂肪についてどんなことに気づきましたか？

あなたの気づきを書いてみましょう。



☆今日からやってみよう

今日から減らす脂肪と、増やす脂肪を書いてみましょう。



## 第7日目 砂糖は、裏切りもの！！

### ☆今日のレッスン

- (1) 甘いものは裏切り者
- (2) 子宮筋腫を大きくする糖質・小さくする糖質

穀物に含まれる糖質（炭水化物）は、体に必要なエネルギーを供給してくれます。ホルモンのバランスを保つためにも、一定量の糖質は大切です。

生理の前になると、甘いものを食べたいことってありますね。これは、甘いものとホルモンバランスには関係があるからです。今日は、ホルモンバランスと甘い物についてのレッスンです。

### (1) 甘いものは裏切り者



私も甘いものは、大好きです。



確かにパンやケーキ、お菓子など、甘い物が好きな女性が多いですね。これらは、砂糖や精製した小麦粉でできていますね。

精製した小麦粉や白米は、精製途中で栄養分を 60～90% 近くも失っているの。また砂糖には、カロリー以外には栄養素はほとんど含まれていないのよ。それどころか、かえって体の中で栄養素をたくさん消費してしまうの。



どうして、甘いものは裏切り者なの？



脳にとってブドウ糖は、大切なエネルギー源なの。だから、脳がちゃんと働き続けるには、ブドウ糖がいつも少しずつ脳に行かなければ困るの。



ブドウ糖って何ですか？



ご飯やパン、果物、ケーキなど、糖質の含まれたものを食べて、体内で分解されてできたものがブドウ糖なのよ。

ブドウ糖は血液を通して、細胞に運ばれます。

この血液の中のブドウ糖の量を、血糖値というのよ。

ブドウ糖は血液から細胞に入って、エネルギーになります。

ブドウ糖が細胞に入るには、インスリンというホルモンが必要なの。

インスリンは、すい臓から血液の中のブドウ糖の量に合わせて分泌されます。クッキーやケーキ、菓子パン、清涼飲料水など砂糖のたっぷり入ったものを食べたり飲んだりすると、血糖値（血液の中のブドウ糖の量）が急にはね上がり、インスリンが過剰に分泌するのです。

その結果、急激にブドウ糖は細胞の中に入り、細胞の中でエネルギーが大量に造られるのよ。



それで、甘いものを食べるとすぐに元気になるのですね。



でも、甘いものを食べて、しばらくすると血液の中のブドウ糖の量（血糖値）が下がって細胞の中に入るブドウ糖の量が減ってしまいます。

それで、また甘いものが食べたくなるのです。

血糖値が急激に下がると、副腎はアドレナリンというホルモンを出してブドウ糖をつくるように命令するの。

アドレナリンは、怒りのホルモンともいわれます。だから血糖値が下がりすぎると、イライラしたり頭痛が起きたりします。

また、エストロゲン優勢を起こしてホルモンバランスが崩し、子宮筋腫も大きくするのですよ。



血糖値は、ホルモンバランスに大きく関係するということですね。

## (2) 子宮筋腫を大きくする糖質・小さくする糖質



実は、糖質には血糖値を急激に上げるものと、ゆるやかに上げるものがあるの。



どうということですか？



それが、グリセミック負荷です。

グリセミック負荷は、食事全体に対する血糖の実際の反応とインスリンの値を測るものです。

高グリセミック負荷の食事をとると、血糖値は急激に上昇します。

反対に、低グリセミック負荷の食事をとると血糖値はおだやかに保たれます。

### 低グリセミック負荷食品

野菜、フルーツ、豆、ナッツ、種子、オリーブ油、無精製の穀物、茶、そば、ハーブ、スパイス

### 高グリセミック負荷食品

小麦粉や小麦製品、精製された穀物（白米等）、あらゆる砂糖、加工食品



低グリセミック負荷の食品を主に食べれば、ホルモンバランスによいのですね。

※以前はグリセミック指数という考え方が主になっていました。しかし、最近はグリセミック負荷という考え方をするようになってきました。

低血糖症は、子宮筋腫に影響が出ます。

もっとあなたの血糖値やインスリンなど深く詳しいことを学びたい人は、パーソナルの講座があります。

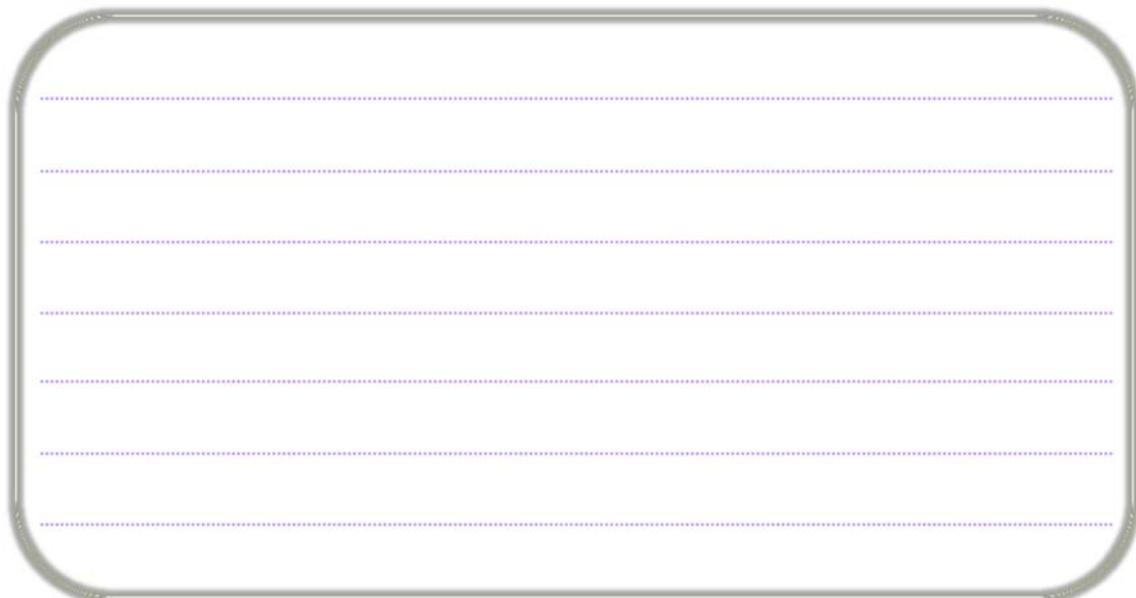
☆今日のあなたの気づき

今日のレッスンで、子宮筋腫と糖質についてどんなことに気づきましたか？子宮筋腫と糖質について、気づいたことを書きましょう。



☆今日からやってみよう

今日の糖質のレッスンで、あなたはどんなことからやってみようと思いますか？書いてみましょう。



## 第 8 日目 足りていないよ、食物繊維

### ☆今日のレッスン

- (1) 食物繊維は、ホルモンバランスを整える
- (2) 食物繊維の多く含まれるものは

現代の日本人の食事で不足している栄養素に、食物繊維があります。

食物繊維は、ホルモンバランスを整えるためにもとても大切です。  
今日のレッスンは、食物繊維です。

### (1) 食物繊維は、ホルモンバランスを整える



食物繊維って、  
ホルモンバランスと関係があるのですか？



そうよ。昔は、「食物繊維は体に吸収されないで便で出ていく、栄養にならない無駄なもの」と考えられていたの。

でも、今では、「その体に吸収されないで出ていくのが大切」ということが分かったの。それで、  
食物繊維は第 6 の栄養素と言われるようになったのよ。

中でも、食物繊維の栄養素の吸収のスピードを下げたり、体の害になる物質を排出したりする働きが注目されています。

食物繊維は糖質の吸収のスピードを下げるので、血糖値を調節して、生理前に甘いものを食べたくなるのを防いで、気持ちを安定させてくれるのよ。それから、過剰なエストロゲンや食品添加物や農薬、ダイオキシンなど、体の害になる物質も便と一緒に排泄してくれるのですよ。

これらの働きで、ホルモンバランスが整って、子宮筋腫が解消する手助けになるのです。



私は、子宮筋腫があるから  
食物繊維も足りないのかしら？  
食物繊維は、どのくらい食べればいいのですか？



毎日バナナ2本分の便が出ればいいのよ。



毎日バナナ1本から2本分の便！  
そんなに出ないです。  
食物繊維って、ゴボウやサツマイモを食べれば摂れるの？



食物繊維はね、ゴボウやサツマイモにも含まれているけれど、実はね、食物繊維はサツマイモの筋のように目に見えるものではないの。食物繊維は細胞レベルで、目には見えないの。

食物繊維には、水溶性と不溶性があるけれど、どちらも下の「食物繊維の多く含まれるものは」の表の食品にたくさん含まれているよ。

子宮筋腫を小さくするには、食物繊維を1日25g以上は食べましょうね。

## (2) 食物繊維の多く含まれるものは

### ☆穀類

	1食分（可食部）	食物繊維の量
そば（ゆで）	300g	6.0g
うどん（ゆで）	240g	1.9g
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	2.0g
食パン6枚切り	1枚	1.4g
玄米ごはん	145g	2.0g
白米ご飯	145g	0.4g
赤飯	150g	2.6g

## ☆イモ類

	1食分（可食部）	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

## ☆野菜

	1食分（可食部）	食物繊維の量
切り干し大根	10g	2.1g
カブ	90g	1.2g
ごぼう	50g	2.9g
玉ネギ	200g	3.0g
ほうれん草	80g	2.2g
キャベツ	100g	1.8g
カリフラワー	140g	4.1g
ブロッコリー	60g	2.6g
カボチャ	160g	5.3g
トウモロコシ	105g	3.2g
ニンジン	65g	1.6g

## ☆キノコ類

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

☆果物

	1 食分 (可食部)	食物繊維の量
干し柿	75g	9.7g
柿 1 個	170g	4.8g
中位のアボカド 1 個	75g	9.3g
中位のリンゴ	179g	2.7g
半個中位のバナナ 1 本	72g	0.8g
干しプルーン 5 個	40g	2.9g

☆豆、ナッツ

	1 食分 (可食部)	食物繊維の量
あずき (ゆで)	40g	4.7g
栗	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

☆海藻類

	1 食分 (可食部)	食物繊維の量
粉寒天	4g	3.5g
ワカメ	5g	1.8g
のり小1枚	3g	1.1g

☆今日のあなたの気づき

今日の「足りていないよ、食物繊維」のレッスンで、あなたの子宮筋腫と食物繊維についてどんなことに気づきましたか？

子宮筋腫と食物繊維について、気づいたことを書きましょう。



☆今日からやってみよう

あなたはどんな物を食べて、1日 25 g 以上の食物繊維を摂ろうと思いますか？書いてみましょう。





時間を見つけてぜひ豆をゆでてくださいね。

忙しい時はゆでた物を買ってもいいけれど、  
1度自分で豆をゆでてみましょう。

圧力なべで、豆はとっても簡単にゆでられるし、自分でゆでたほうがおいしいことに気づくでしょう。

もちろん、ゆでた方が栄養も多いし、値段は安いです。  
豆のゆで方は、『お料理レシピ』に書いてあります。



## 第9日目 肉や乳製品の摂り過ぎは、子宮筋腫を悪化させる

### ☆今日のレッスン

- (1) タンパク質は多すぎても足りなくても
- (2) 子宮筋腫を大きくするタンパク質
- (3) 子宮筋腫を小さくするタンパク質

### (1) タンパク質は多すぎても足りなくても

タンパク質というと肉や牛乳をイメージしませんか？

肉が大好きで毎日のように食べる人がいる一方で、肉をほとんど食べない人もいます。

また、牛乳は栄養があるからと毎日飲む人もいますし、牛乳をほとんど飲まない人もいますね。

たしかに、肉や牛乳にはタンパク質が多く含まれています。

タンパク質の量や質は、私たちの体にすぐに大きい影響が出てきます。今日は、タンパク質と子宮筋腫についてのレッスンです。



タンパク質は、多すぎても足りなくてもタンパク質はたくさん食べた方がいいと思っていました。違うのですか？



タンパク質は、多すぎても不足しても問題が起きますよ。

タンパク質は、爪・髪の毛・皮膚・筋肉・血液・骨、ホルモンなど、体全体の細胞の原料ね。

私たちの体の細胞は、食べた食品の影響を受けながら、絶えず新しく作り替えられているの。だから、タンパク質は毎日の食事から必要な量を摂らないと、体中の細胞に悪い影響が出てしまうのよ。

もちろんホルモンバランスにも影響が出て、子宮筋腫などの原因にもなるのです。



ちっとも知らなかった！！

では、タンパク質は、どのくらい摂ればいいのですか？



大人が1日に必要なタンパク質は、普通は体重1Kgにつき0.9gから1.0gなの。

つまり、体重50Kgの人で、約45g～50gのタンパク質が必要ね。

でも、ストレスのある人や、成長中の子ども、病人、けが人、高齢者、スポーツ選手などはもっと多く、体重1Kgにつき1.5gくらいのタンパク質が必要なのよ。



体重 50Kg の人で、約 75 g のタンパク質が必要なのですね。

必要な量のタンパク質が摂れば、何から摂ってもいいのですか？



いいえ、タンパク質はどれも同じではないの。

まず、タンパク質の種類を見ましょうね。

タンパク質には、動物性タンパク質と植物性タンパク質があるの。

動物性タンパク質には、肉や、ハム、ソーセージなどの肉の加工品、牛乳やバター、チーズなど乳製品、卵、魚など。

植物性タンパク質には、いろいろな豆類、米や小麦粉などの穀物やナッツなどがあります。

## (2) 子宮筋腫を大きくするタンパク質



肉を食べないとタンパク質が取れないと思う人も多いわね。たしかに、動物性タンパク質を食べた方が、タンパク質をたくさん摂れるのよ。

でも、今の日本人は肉や乳製品など、動物性タンパク質を食べ過ぎている人も多いの。

もともと日本人は、肉や牛乳、卵などはそれほどたくさん食べていなかったのね。それで、動物性タンパク質を摂り過ぎると、タンパク質が体内でうまく処理できず、アトピーやぜんそくなどのアレルギーが起きるし、ホルモンバランスを崩しやすくなるのよ。



どうして、ホルモンバランスが崩れるの？



それはね、肉や乳製品などはコレステロールをたくさん含んでいるからなの。コレステロールはホルモンの原料にもなるから、ある程度は摂らなくてはいけないけれど、多すぎても問題が起きるの。

また、肉や乳製品をたくさん食べるとお腹が一杯になって、野菜や豆、果物、などを食べる余裕がなくなりますね。

それで、健康を維持したり、ホルモンバランスを整えたりするのに必要な植物性栄養素が不足していることが多いの。

また、家畜を飼育する過程で、合成ホルモンや抗生物質、殺虫剤、農薬など多くの化学物質が動物の体に入っています。それを食べると私たちの体にもこれらの化学物質が当然入ってきます。これらを、環境ホルモンというの。



環境ホルモンって聞いたことがあるけれど、子宮筋腫に関係あるのですか？

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座



環境ホルモンは、エストロゲンと同じような構造のため、体内で本来のエストロゲンの働きを混乱させて、エストロゲン優勢を起こし子宮筋腫の原因になるのよ。

※環境ホルモンについては「第11日目 環境ホルモンが子宮筋腫の原因に」にあります。



では、肉や卵、乳製品はどの位食べればいいのでしょうか？



今の日本の女性の食事を見ると、両極端ですね。全く肉や卵を食べないで、栄養素不足になっている人と、肉や卵、乳製品を食べ過ぎている人がいます。

どちらの食事でも、ホルモンバランスを崩す食事ですよ。

※大まかな目安として（28日間が過ぎたら）

卵：良い卵なら毎日1個～3個程度

（飼い方やえさなどに配慮した卵）

肉：1週間に2～3回程度

乳製品：原則として摂らない。

これは大体の目安です。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

あなたの体重、仕事の内容、運動量、ストレスなどで、あなたの体調が良い、やる気が出る、と感じるように調節してください。

貧血気味な人は、必ず貧血の検査(フェリチン)を病院で検査してください。タンパク質が不足すると、貧血が改善しません。

貧血があると、体全体に悪影響が出ますし、生理の出血もひどくなります。



では、魚はどうですか？



魚は、日本人にとって昔から大切な動物性タンパク質だったの。でも残念なことに、海が大変汚染されてきたでしょう。そのせいで、魚や海藻類の汚染がひどくなってきたの。

日本人は、水銀をはじめ、環境ホルモンの約60%を魚介類から体に取り込んでいるのです。

だから、養殖のものや沿岸付近の魚介類は、環境ホルモンに汚染されていることが多いので、できるだけ食べない方が安全ね。



どんな魚を食べればいいのですか？



イワシやアジ、サバなどあまり大きくない魚が安全よ。マグロなど大型の魚ほど、環境ホルモンに汚染されているから。

魚の脂肪やタンパク質は、日本人にとって大切な栄養源です。でも、うっかりすると、魚と一緒に体内に入った環境ホルモンがエストロゲン過剰を起こして、子宮筋腫の原因もなっていることを忘れないでね。

青魚はオメガ3の脂肪酸を摂るためにも大切だけれど、環境ホルモンのことを考えると、1週間に2~3回位までがいいでしょうね。

### (3) 子宮筋腫を小さくするタンパク質



体にいいタンパク質を上手に摂るコツって、ありますか？



植物性タンパク質は、穀類と一緒に食べると、動物性タンパク質と同量位のタンパク質が摂れるのよ。

昔から、日本人は豆とごはんの組み合わせで、主にタンパク質を摂ってきたの。豆と米の組み合わせで、動物性タンパク質と同じような良質のタンパク質を取ることができるのです。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

特に豆類、ごま・くるみ・アーモンドなどの種子には、食物繊維、植物エストロゲンという女性ホルモンに似た物質も多く含まれているの。

植物エストロゲンは、ホルモンバランスを整えて、子宮筋腫を小さくします。

生の豆は消化が悪いので、しっかり加熱するようにしましょうね。また、豆を調理する時に、砂糖を使わないようにしましょう。

※胃腸の消化の悪い人は、消化の様子をみながら豆の量を調節してください。

※植物エストロゲンについては、次の「第10日目 植物エストロゲンは選んでたっぷり食べよう」にあります。



すぐ煮えて便利な豆

☆今日のあなたの気づき

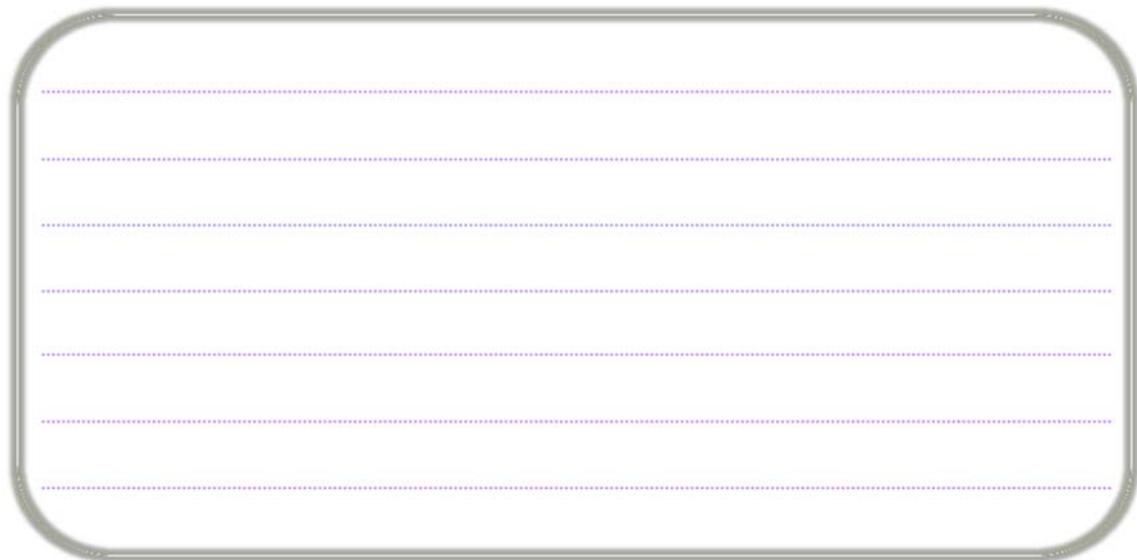
今日の「肉や乳製品の摂り過ぎは子宮筋腫を悪化させる」のレッスンで、あなたの子宮筋腫とタンパク質について、どんなことに気づきましたか？

気づいたことを書きましょう。



☆今日のやってみよう

タンパク質を効果的に摂るには、どのようにしたら良いでしょうか？あなたのできることを考えてみましょう。



## 第10日目 植物エストロゲンは選んで たっぷり食べよう

### ☆今日のレッスン

- (1) エストロゲンは3種類
- (2) 「植物エストロゲンって？」
- (3) エストロゲンを過剰にする「植物エストロゲン」
- (4) エストロゲン過剰を改善する「植物エストロゲン」

「植物エストロゲン」は、ホルモンバランスを整える働きがあって、特に女性にとってキレイになることにも直結する大切な栄養素です。

今日は、この「植物エストロゲン」を上手に摂る方法についてお伝えします

それでは、「植物エストロゲン」についてのレッスンを始めましょう。

### (1) エストロゲンは3種類



最初に、エストロゲンが3種類あることを説明しますね。

それは人の体の中で作られる「エストロゲン」と、食べ物に含まれていて、私たちの体の中でエ

ストロゲンと同じような働きをする「植物エストロゲン」と、もう一つ 環境に含まれる有害な化学物質の「環境ホルモン」があるの。



「植物エストロゲン」って何ですか？  
「植物エストロゲン」初めて聞きました。

## (2) 植物エストロゲンって？



「植物エストロゲン」ってあんまり聞きなれない言葉かもしれませんね。

1980 年代以降に見つけられた栄養成分に、「ファイトケミカルス」というものがあるの。

「ファイトケミカルスは、植物に含まれている成分で、ビタミンやミネラルとは違うけれど、人の体の中で重要な働きをする栄養成分」なんですよ。

「ファイト」とは、ギリシャ語で「植物」の意味です。

「ファイトケミカルス」は、植物が太陽の紫外線や虫などから自分を守るために造り出す物質なのです。「ファイトケミカルス」は野菜や果物、豆などの植物性食品に含まれていて、数千種類以上あります。「植物エストロゲン」もそのひとつです。



「植物エストロゲン」は、ホルモン療法のエストロゲンの様な合成ホルモンとは違うのですか？  
ホルモン療法のような副作用がないのですか？



「植物エストロゲン」には、合成ホルモンを使った時のような、気持ちが悪い、頭痛などの多くの副作用が出ることはありません。また、乳がんや子宮がんにかかるリスクもないのよ。

日本や中国、東南アジアの人達は、昔から「植物エストロゲン」を含む豆や穀類、野菜などをたくさん食べてホルモンバランスを整えていたのです。

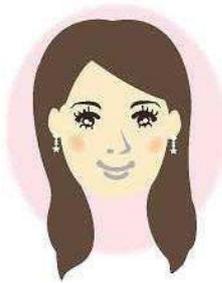
ところが、この 30～40 年の食事の急速な変化で、豆や穀類、野菜など「植物エストロゲン」を含む食品を食べる量が減ってしまったのね。

それが、ホルモンバランスが崩れた大きな原因の 1 つなの。

ホルモンバランスを整えて子宮筋腫を改善するためには、「植物エストロゲン」を含む食品をいろいろな種類たくさん食べることも、とても大切ですよ。



### (3) エストロゲンの過剰を起こす「植物エストロゲン」



エストロゲンについては3日目に学びましたけど、エストロゲンと「植物エストロゲン」はどう違うのですか？



エストロゲンは、体の中で造られるものですよね。

植物に含まれていて、エストロゲンに似た働きをする働きの弱いエストロゲンが「植物エストロゲン」です。

以前は、すべての「植物エストロゲン」が、ホルモンバランスを整えてくれると考えられていたの。

しかし、研究が進むにつれて、植物エストロゲンの中には、エストロゲンの働きを活性化する、つまりエストロゲン過剰状態を進めてしまうものもあるということが明らかになってきたのです。



植物エストロゲンには、  
反対の働きをする働きをもものもあるのですね。



そうなのよ。

まず、「エストロゲンの働きを強めてしまう植物エストロゲン」のことから話しますね。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

その代表的なものが大豆に含まれるイソフラボンです

大豆イソフラボンのゲニスティなどは、エストロゲンの働きを促進することが明らかになっています。

しかし 残念なことに、大豆の研究費をもっとも出しているのが大豆食品メーカーなのです。

ですから、私たちが目にする大豆情報のほとんどは大豆の良い部分を積極的に認めるものばかりです。

宣伝はされないものの、大豆イソフラボンが「環境ホルモン」と同じような影響があるという研究もたくさんあります。

また、売られている大豆や大豆製品のほとんどが遺伝子組み換えであることも考えて、今後、さらに研究が進み、大豆や大豆製品の正確な安全性が発表されるまでは、なるべく避けるほうが安全ですね。



え、私は、大豆はホルモンバランスを整えるから  
と思って、大豆や豆乳、納豆など毎日食べていま  
した。



他にもエストロゲンの働きを強めてしまう、植物エストロゲンがありますか？



大豆イソフラボン以外にも「エストロゲンを増やす植物エストロゲン」がありますよ。  
甘草、ホップ、レッドクローバーなどです。

これらのハーブはエストロゲンを促進させ、プロゲステロンの抑制の作用があることがあり、体内のエストロゲンを過剰にさせるという問題を引き起こしています。

更年期障害などに使われてきたブラックコホシュ、ドンガイなど、エストロゲンを促進させるものもあります。

かつては、更年期障害をエストロゲン欠乏と考えていました。

しかし、現代では、更年期障害はエストロゲンの欠乏だけでなく、プロゲステロンがもっと減ってしまうためにホルモンバランスが崩れて、起きるということが明らかになってきました。

ビールの原材料のホップも、エストロゲンを活性化させる植物エストロゲンです。ホップを収穫した女性たちは、収穫期に収穫開始から2日以内に生理出血が始まるという報告もあります。



では、ビールも女性は、あまり飲まないほうが良いですね。

(4) エストロゲン過剰を改善する「植物エストロゲン」



いろいろな食品から植物エストロゲンを摂るには、毎日ゆでた豆を1カップとその他、次の表にある食品を3品目以上たくさん食べる事です。

◆エストロゲン優勢を改善する食品

(植物エストロゲンが多く含まれている食品)

豆類	ヒヨコ豆、レンズ豆、インゲン豆、緑豆、アズキ、金時豆
精製していない穀類	玄米※、もち麦、オートミール、ライ麦、キビ、アワ、トウモロコシ、ソバ
種やナッツ	ゴマ、亜麻仁、アーモンドオイル、くるみ
野菜	アブラナ科の野菜（ケール、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、カブ、小松菜、水菜、青梗菜、スプラウト、芽キャベツ） ほうれん草、白菜、ニンニク セロリ、パセリ、サヤインゲン、タマネギ
キノコ類	ホワイトホタン、ホワイトオーガタ、ブラウンマッシュルーム、シュルーム、レイシ、マイタケ
果物	みかんやグレープフルーツなどの柑橘類、赤ワインやぶどう、アボカド
オメガ3オイルが豊富な食べ物	フラックスシード、ヘンプシード、鮭やマグロ、サバ、イワシ、サンマなど青魚
ハーブティや香辛料	抹茶、カモミールタイム、オレガノ、ターメリック、パッションフラワー

## 28 日間集中！子宮筋腫改善講座

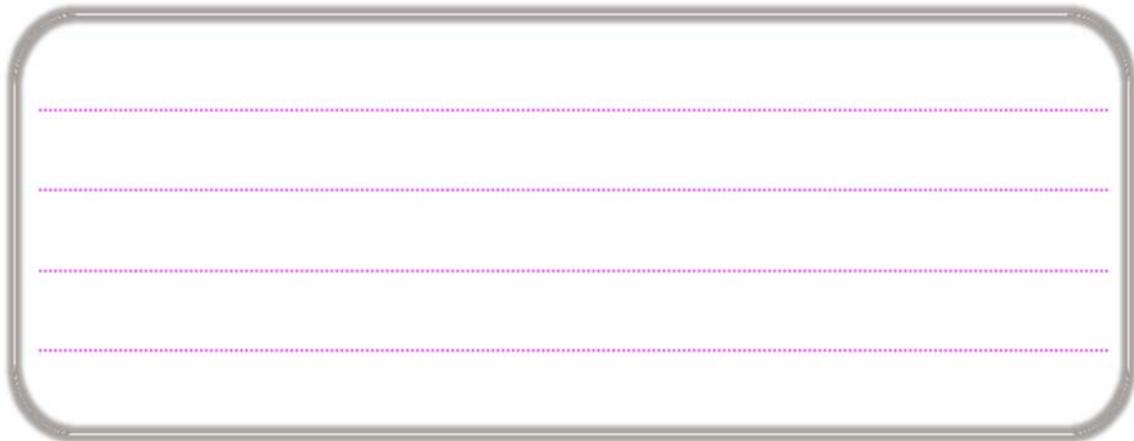
油類	オリーブ油、安定化米胚芽とそのオイル
その他	オーガニックな乳製品、生のナッツと種子、海藻

※玄米には植物エストロゲンが含まれていますが、アレルギーや消化の問題などからお勧めではありません。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

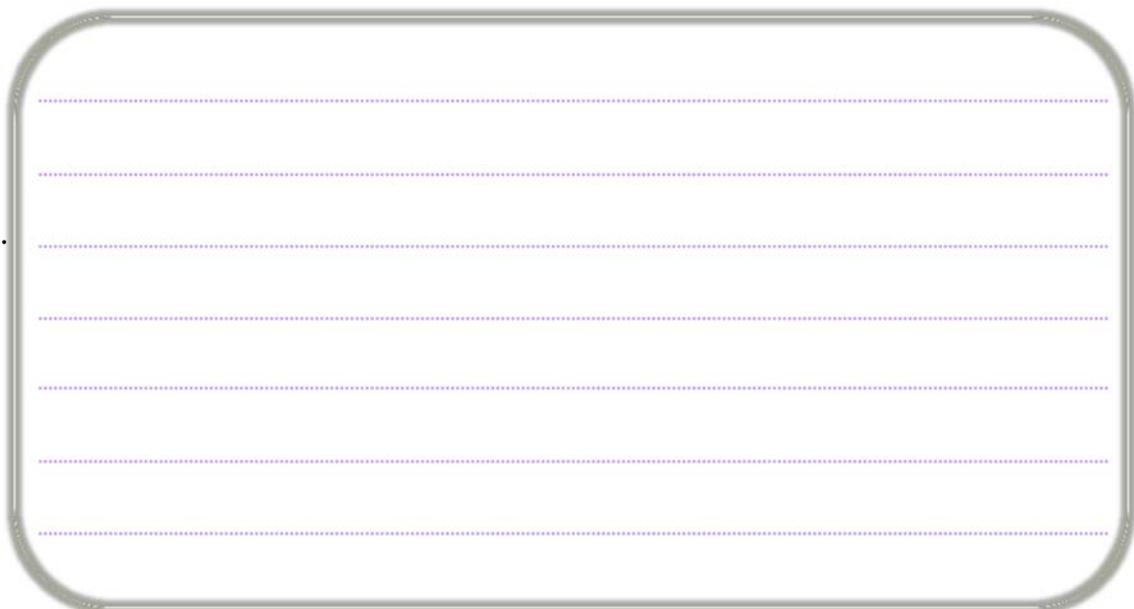
### ☆今日のあなたの気づき

植物エストロゲンについてどんなことに気づきましたか？  
気づいたことを書いてみましょう。



### ☆今日からやってみよう

これからどんな植物エストロゲンが含まれる食品を食べますか？  
食べたいものを書いてみましょう。



## 第11日目 環境ホルモンが子宮筋腫の原因に

### ☆今日のレッスン

- (1) ホルモンバランスの敵、環境ホルモンって？
- (2) 環境ホルモンは、どこから？

子宮筋腫の原因は、食べ物だけではないのです。  
大きく関係しているのが、環境ホルモンです。

環境ホルモンという言葉は知っている人が多いのですね。しかし、環境ホルモンはどんなものなのか、体にどんな影響が出ているのかということは、ほとんどの人がはっきり理解してはいません。

あなたが環境ホルモン減らせば減らすほど、健康になってホルモンバランスも整い、子宮筋腫の改善に繋がります。

## (1) ホルモンバランスの敵、環境ホルモンって？



私たち現代人の生活は「環境ホルモンの中で暮らしている」といわれるほど、環境ホルモンに囲まれています。

エストロゲン優勢の大きな原因の一つは、環境ホルモンです

私たち現代人の生活は「環境ホルモンの中で暮らしている」といわれるほど、環境ホルモンに囲まれています。エストロゲン優勢の大きな原因の一つは、環境ホルモンです。



環境ホルモンって、何ですか？

体にやさしいホルモンみたいだけれど。



体にやさしそうな名前だけれど、とても怖いホルモンなの。

卵巣や乳房の細胞には、たくさんのエストロゲンのレセプター（エストロゲンの入り口）があるの。

環境ホルモンは、エストロゲンと似たような形をしています。

それで、環境ホルモンがエストロゲンレセプターから細胞の中に入って、エストロゲンが過剰な状態（エストロゲン優勢）になってしまうの。

環境ホルモンは、細胞の中に入って生殖機能や代謝、免疫機能などが影響を受ける可能性があります。

ホルモンバランスを崩した原因の一つが、環境ホルモンのために起きたストロゲン優勢なのよ

## (2) 環境ホルモンはどこから？



環境ホルモンは、どんなふうにして私たちの体に入って来るの？



環境ホルモンは、こんなに色々なところから私たちの体に入ってくるのです。

### ◆ 魚や海藻から

環境ホルモンは、主に食べ物を通して入ってきます。

中でも海の汚染が進んでいます。海の汚染には、プラスチックなどを含む産業廃棄物の投棄、船の事故などによる石油の流出などといった一時的なもの、工場や家庭からの排水などの化学物質が流れ出してしまう慢性的なものがあります。

これらから発生した汚染物質を魚介類や海藻は、体の中に溜めています。

特に、日本人は、ダイオキシンの約 60% を、魚介類から摂っています。

## 28 日間集中！子宮筋腫改善講座

ダイオキシンに代表されるポリ塩化ビフェニル、マイクロプラスチック、PM2.5 や水銀など、地球規模で海の環境汚染が拡大しています。

とはいえ、魚介類や海藻は日本人の食生活に欠くことができない食品です。

環境汚染物質が比較的たまりにくい小魚を食べる、汚染が心配な海域の物は食べない養殖の魚は食べないなどに気を付けて食べましょう。

### ◆ 野菜や米、果物から

以前、中国産の野菜の農薬が問題になりましたね。

実は、環境ホルモンの疑いのある物質の 60～70% は農薬です。

日本でも、農薬は、除草剤、殺虫剤、殺ダニ剤などとたくさんの種類が使われています。遺伝子組み換え食品には、農薬が含まれています。

ですから、出来るだけ有機農法の野菜やくだもの、米を食べるようにしたいものです。

調理する時に皮をむく、しっかり洗う、茹でこぼすなどで農薬をある程度減らすことができます。

健康のために玄米を食べる人もいますが、精製した米に比べて、玄米のほうがぬかの部分に農薬が多く含まれています。

### ◆ プラスチック製品から

私達の日常生活には、安くて便利なプラスチック製品があふれています。

例えば、給食の食器、哺乳ビン、CD、OA 機器、おわんやはし、缶詰の内側のコーティング、歯の詰め物、医薬品、家具、おもちゃ、

食用ラップ、カップめん、その他。

ペットボトルなどからも、環境ホルモンがわずかずつ溶け出しています。プラスチックの食器に食べ物を入れて電子レンジで温めるのは、環境ホルモンが溶けだすのでとても危険です

### ◆ 大気から

ゴミの焼却場で発生したダイオキシンやディーゼル粉塵、殺虫剤、農薬、抗菌、防臭、防カビグッズ、スプレー式やマット式などの殺虫剤、床などの合板接着剤などからも有害な化学物質を体に取り込んでいます。

中国大陸から飛来する黄砂や有害な化学物質PM2.5も、ホルモンバランスを崩す原因の一つです。

### ◆ 家の中にも

何気なく使っている、噴霧器式の殺虫剤、衣類の防虫剤、建材や家具から揮発する化学物質、抗菌グッズ、口臭や大衆の防臭剤、シャンプー、衣類の柔軟剤、石油系の化粧品、マニキュアの除光液なども環境ホルモンの原因になっています。

この講座を始めたのを機会に、これらの見直しをしてくださいね。

### ◆ 医薬品や化粧品から

ピルやホルモン補充療法で使われる薬、アトピー、膠原病治療、関節リウマチ、気管支ぜんそくなどで使われるステロイド系ホルモン剤、インスリンなどは、分子構造が違うために人の酵素では分解できません。

これらの薬品は、やがて、尿や便の中に排泄されて下水処理現場に入ります。下水処理場ではこれら医薬品の60～80%は完全に分解や

除去ができず、河や海に入り環境ホルモン汚染を引き起こしています。また、これらの医薬品は上水道から水道水に取り込まれて私達の体に入り、環境ホルモンとしてエストロゲン優勢になるという悪循環も起きています。

### ◆ 水道水から

水道水には、消毒のための塩素をはじめ、工場の排水、農薬、殺虫剤、合成ホルモンなど数百種類の汚染物質が入っています。

これらの汚染物質は、私たちの体内で環境ホルモンになって、エストロゲン優勢を起こしてホルモンバランスを崩し、子宮筋腫の原因になります。

お風呂やシャワーのお湯は、水道水を飲む数十倍も多くの汚染物質を皮膚から吸収することになります。

水道やお風呂には、必ず浄水器をつけましょう。

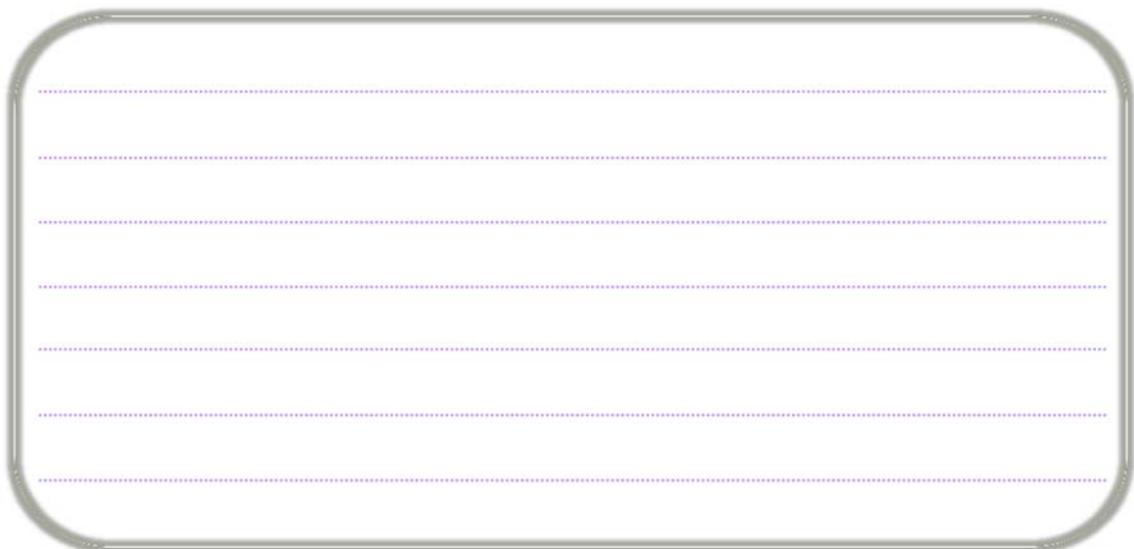
☆今日のあなたの気づき

今日のレッスンで、水についてどんなことに気づきましたか？  
水について、気づいたことを書いてみましょう。



☆今日からやってみよう

水についてどんなことに気をつけていきたいと思いませんか？  
あなたのこれから気をつけようと思うことを書いてみましょう。



## 第12日目 ビタミン、ミネラルはとっても大切

### ☆今日のレッスン

- (1) 子宮筋腫や生理痛を改善するビタミン・ミネラル
- (2) 1/6にも減っているビタミン・ミネラル

ごはんや魚や豆を食べてもビタミンやミネラルが不足していると、しっかり消化したり、体が栄養素を使ったりすることができません。

今の日本では、野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルが大変減っています。

必要なビタミンやミネラルがしっかり摂れていないと、子宮筋腫などホルモンバランスの崩れも起こります。

### (1) 子宮筋腫や生理痛を改善するビタミン・ミネラル



ビタミンやミネラルは、子宮筋腫にも関係がある  
なんて知らなかった！！

どんなビタミンやミネラルが必要なの？



子宮筋腫のない健康な体にするには、  
細胞に必要な全部の栄養素が必要なのよ。

その中でも特に、ホルモンバランスを整えて子宮筋腫を改善するために、不足してはいけないビタミン、ミネラルをまとめたのが次の表です。

★子宮筋腫の改善に欠かせない栄養素

ビタミン A	ウナギ、ホタルイカ、アナゴ
β カロチン	のり、ワカメ、コンブ、ニンジン、パセリ、春菊、ほうれん草、かぼちゃ
ビタミン B1	豚肉、ウナギ、カレイ、タラコ、胚芽米、そば、ピーナッツ、麦、えんどう豆
ビタミン B6	マグロ、ビール酵母、鶏肉、サンマ、サケ、サバ、ブリ、真イワシ、サツマイモ、ジャガイモ
ビタミン B12	カキ、アサリ、ニシン、サンマ、イワシ、サケ、タラ、タラコ、アジ、ブリ、豚肉、鶏肉
ビタミン C	いちご、レモン、みかん、キウイ、ブロッコリー、グレープフルーツ、柿、芽キャベツ、小松菜、ほうれん、草ピーマン、春菊、サツマイモ
ビタミン D	サケ、カレイ、ニシン、ウナギ、サンマ、イワシ、サバ、サワラ、タチウオ、ブリ、干しいたけ、きくらげ

28 日間集中！子宮筋腫改善講座

ビタミン E	アーモンド、 ウナギ、タラコ、アジ、ヒヨコ豆、落花生、 西洋カボチャ、アボカド、サンマ、イカ、小 麦胚芽油、サツマイモ、ほうれん草
補酵素 Q10	青魚、くるみ、ごま、ピーナッツ、ピスタチ オ、牛肉
マグネシウム	アーモンド、落花生、ヒジキ、ほうれん草、 カキ、そば、ヒヨコ豆、レンズ豆、小豆、い んげん豆、バナナ
カルシウム	ワカサギ、真イワシ丸干し、煮干し、田作 り、干しエビ、小松菜、大根の葉、がんも どき、凍り豆腐、干しヒジキ、ごま、ワカメ
カリウム	魚、干し柿、バナナ、トマトジュース、野 菜、サツマイモ、じゃがいも、いんげん豆、 小豆
亜鉛	カキ、カニ、タコ、ハマグリ、ホタテ貝、大 豆、くるみ、干しサクラエビ、落花生、カシ ューナッツ、カボチャの種スイカの種、松の 実、アーモンド、アマランス、あわ
クロム	アナゴ、ホタテ貝、ウルメイワシ、カボチャ の種、カニ、干し柿、マグロ、いんげん 豆、小豆、くり、バナナ、ブロッコリー、 そら豆
ホウソウ	アーモンド、カボチャの種、いんげん豆、小 豆、バナナ、ブロッコ、リー、そら豆

ヨード	海藻類、タラ、カキ、サケ、イワシ、サバ
銅	カキ、ナッツ類、そば、ホタルイカ、カニ
鉄	魚介類、肉

(2) 1/6 にも減っているビタミン・ミネラル



食物に含まれるビタミンやミネラルの量が減っているって聞いたのですが、本当ですか？



そうなのよ。

たとえば、1950 年と 2023 年の栄養素を比べると

ほうれん草の鉄分： 13mg → 2 mg (1/6 に減少)

キャベツのビタミン B1： 1.04 mg → 0.04mg (1/2 に減少)

トマトのビタミン C： 40mg → 15mg (1/2 弱に減少)

50 年間に野菜や果物の栄養素は平均すると約 1/6 に減っているのよ。



どうして、そんなに減っているの？



それはね、この70～80年間、畑を休ませないで収穫し続けたことや、化学肥料を使い過ぎたこと、ビニールハウス栽培や季節を無視した農業、品種改良、遺伝子操作などが重なって、野菜や果物に含まれる栄養素は減り続けているの。

それだけではないのよ。食事の内容もすごく変化したの。

それも、私たちの体内で栄養素が不足する原因になっているのよ。



どんなふうに、食事を変化したのですか？



たとえばね、白米やパンのような精製食品、加工食品、食品添加物が増えたことや、肉、乳製品、砂糖、油、塩分の取り過ぎなど、いろいろね。また、身体の中で、栄養素をむだづかいするものがとても増えたのよ。



体の中で、栄養素をむだづかいするものって、どんなもの？



すごくたくさんあるのよ。

たとえば、紫外線、排気ガス、パソコン、携帯電話、農薬、殺虫剤、ダイオキシン、食品添加物、コーヒー、甘いもの、外食、各種の薬、ストレス、アレルギー、などはすべて必要以上にビタミンやミネラルをむだづかいしているのよ。



栄養素をそんなに無駄づかいしているなんて、知らなかった。それで、よけい栄養素不足になっているのですか？



そうなのよ。栄養素が不足しているから、肌の老化、風邪をひきやすい、花粉症などアレルギー、ホルモンバランスの崩れ、子宮筋腫、子宮内膜症、生理痛、生理不順、がん、脳梗塞、糖尿病などが増えているの。

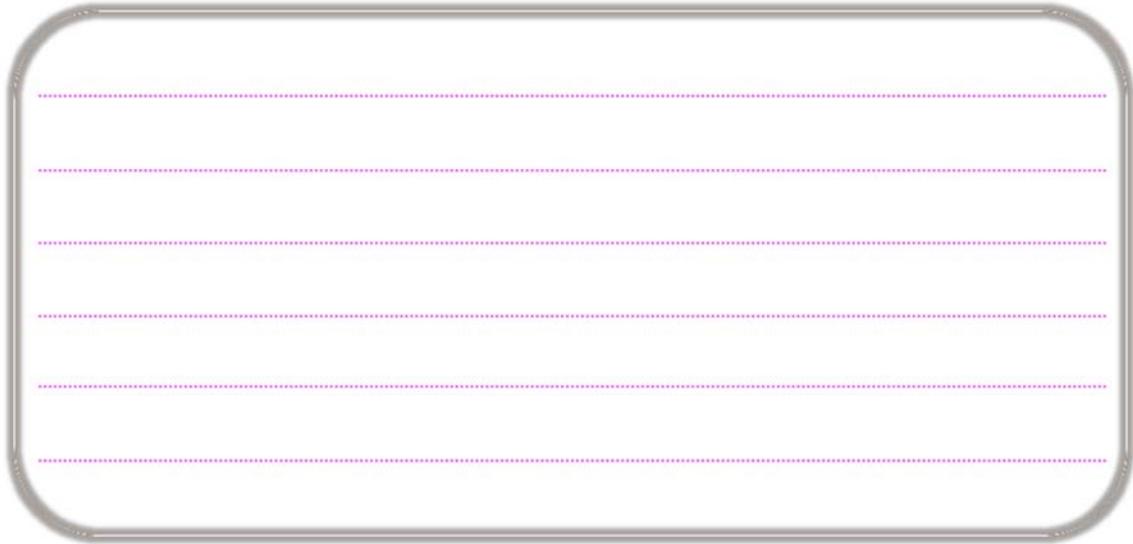
これらの病気は、ビタミン、ミネラルの潜在的欠乏症が関係しているのよ。

だから、健康になるためには、第一に食事に注意して、次に不足している栄養素はサプリメントで補うという選択も必要です。

※この講座では、食事の改善を中心にしています。

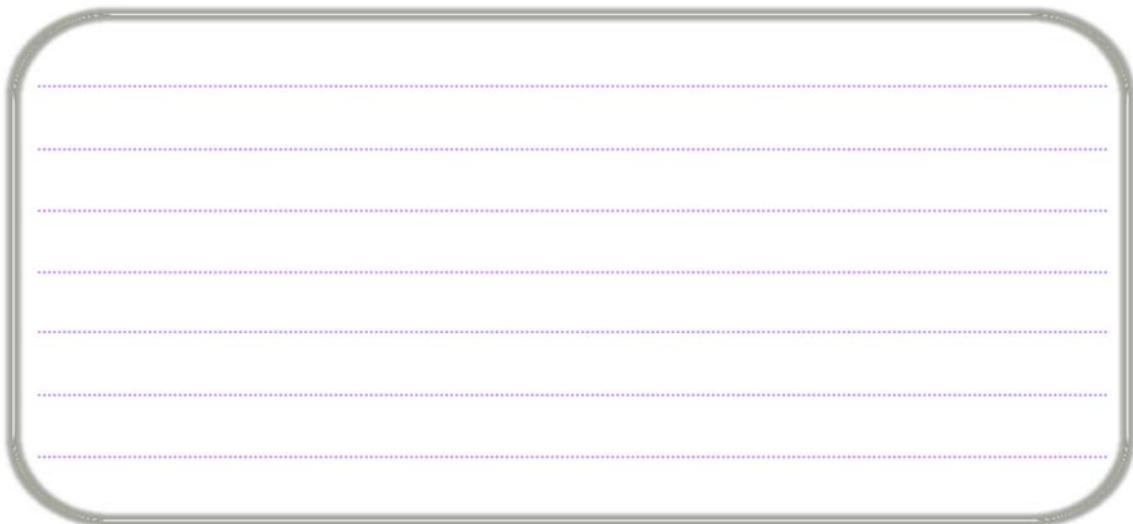
☆今日のあなたの気づき

今日のレッスン「ビタミン・ミネラルはとても大切」で、どんなことに気づきましたか？ビタミン・ミネラルに・サプリメントについてなど、あなたの気づいたことを書いてみましょう。



☆今日からやってみよう

あなたは、子宮筋腫改善のために今日から、どんなふうにビタミン・ミネラルを摂る工夫をしますか？できることを書いてみましょう。



## 第13日目 運動をしましょう

### ☆今日のレッスン

- (1) どうして運動することが必要なの？
- (2) どんな運動がいいの？
- (3) 良い睡眠をとりましょう

あなたは、子宮筋腫と運動に関係があるの？と、思ったかもしれませんがね。実は、食事と同じ様に運動も子宮筋腫の改善に関係があるのです。

今日は運動とホルモンバランスと子宮筋腫についてのレッスンです。

### (1) どうして運動することが必要なの？



子宮筋腫の改善のために、どうして運動することが大切なのですか？



運動は子宮筋腫の予防にも、解消にも役に立つのですよ。小さい頃から運動している少女は、生理の開始が遅いので、一生涯の生理の回数が少なくなります。

生理の回数が少ないと、エストロゲンにさらされ

## 28 日間集中！子宮筋腫改善講座

る期間が短くなって、エストロゲン優勢の状態を減らすことができるの。

その結果、エストロゲン優勢から起きるホルモンバランスの崩れを防いだり改善したりすることができます。

また、運動することで過剰な体脂肪が減れば、過剰なエストロゲンも減ります。つまり、運動することでホルモンバランスが整い、子宮筋腫を小さくすることもできるのよ。

あなたのおばあさんが若かった頃までは、ホルモンバランスを整えるため運動をする必要はまったくなかったのです。

自家用車はないのが普通なので、バスがあれば、バス停まで歩きました。バスがない所では、歩きました。自転車だって、贅沢品でした。

子どもたちは夕方まで外で遊んでいました。

洗たく物は、手で洗いました。

ふき掃除は、雑巾で床にはいつくばってふきました。やってみると、結構、激しい仕事ですよ。

普通の家には冷蔵庫がなかったので、その日の食料品を買いに歩いて行きました。

保育所はないから、赤ちゃんをおんぶして家事をしました。

ですから、50 年位前までは、毎日の生活が運動だったのですね。

しかし、現代の生活では、生活が便利になった半面、体を動かすことが大変少なくなりましたね。

それで、毎日の生活の中に運動を採り入れることが必要になったのです。運動することで、次のような効果が手に入りますよ。

◆その他の運動の効果

- ・心臓と血管が強くなり、体中にスムーズに血液が循環するので老化防止になります。
- ・筋肉が引きしまり、耐久性が高まります。その結果、基礎代謝があがって太りにくくなります。
- ・成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、肌をきれいにします。
- ・生理痛やPMSを和らげることができます。
- ・食欲を抑制する効果があります。
- ・HDL（善玉コレステロール）が増えます。
- ・よく眠れるようになります。
- ・運動すると、エンドルフィンというホルモンができます。エンドルフィンは自然な痛み止めで、気分も良くします。
- ・性生活により満足できるようになります。
- ・心臓病、高血圧、糖尿病、乳がん、子宮がん、脳卒中などのリスクが大幅に減ります。
- ・血液中の過剰なコルチゾル（ストレス・ホルモン）を排泄するので、おだやかな気持になります。
- ・免疫力が高くなり、風邪やインフルエンザなど感染症にかかりにくくなります。
- ・老化防止の効果があります。
- ・ウェイト・トレーニングと体力増強トレーニングは、骨と関節を強くして、骨粗鬆症の予防になります。ホルモンバランスを崩すと、骨にカルシウムを吸収しにくくなって骨密度が低下するので骨粗鬆症が早く発症します。その予防としても大切です。

## (2) どんな運動がいいの？

あなたが楽しめる運動を！

近所の散歩、テレビ体操、ヨガ、スポーツジムに行く、なんでもあなたが楽しんでできるものを楽しみましょう。

### ◆有酸素運動

心臓や肺などの働きを高めるために、スポーツジムに通うことはありません。体の主要な筋肉を動かすと、心臓は一生懸命に働いて、呼吸は速くなり、酸素をたくさん取り込みます。

ウォーキング、サイクリング、エアロビクスだけでなく、家で掃除すること、子どもを追いかけたり、エレベーターに乗らず階段を昇ったり、速足で歩く、ひと駅歩くなどは有酸素運動です。

長時間のジョキングや塩素の入ったプールでの水泳は、決して健康的ではありません。かえって、細胞から体の調子を悪くします。

最初から無理をしないようにゆっくり始めて、だんだん時間や運動の強度を上げていきましょう。

### ◆体力増強トレーニング

筋肉、骨、心臓血管システムは、物理的なストレスの量に特に反応します。

肉体労働や運動など肉体的な活動は、体を刺激して、筋肉にタンパク質やミネラルを、骨にコラーゲンをいきわたらせて丈夫な体や骨を造ります。体力増強トレーニングは、機械やおもりを使ったウェイト・リフティング、ダンベルがあります。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

また、おもりの代わりに自分の体重を使ってする腕立てふせやスクワットなどや、子どもを抱く、ハタ・ヨガなどがあります。

週に2～3回体力増強トレーニングをしましょう。体力増強トレーニングをすると、筋肉を造っている微細な繊維が部分的に壊れます。トレーニング後の筋肉痛が起きるのはこのためです。

体はこの損傷を修復しようとします。この過程を通して筋肉繊維を丈夫にして次に同じような力を加えられても壊れないようになります。

3～4週間もすると、筋肉はさらに強い力を加えられる準備ができます。傷ついた筋肉繊維に新しいタンパク質をいきわたらせるためには、運動と運動の間に少なくとも1日の休みが必要です。

### ◆ストレッチ

運動した後にはストレッチをしましょう。

特に重要なストレッチの場所は、腰、膝腱（ももの後ろを走っている筋肉）四頭筋と腰の屈筋（膝から骨盤に向かっている筋肉）です。

これらの部分の筋肉と靭帯が固いと骨盤がずれますが、やわらかくしておけば骨盤は自然に真ん中に位置しています。

◆心と体をリラックスさせるヨガ

胎児のポーズ

胎児のポーズ  
「赤ちゃんのポーズ」



穏やかな後ろ反り

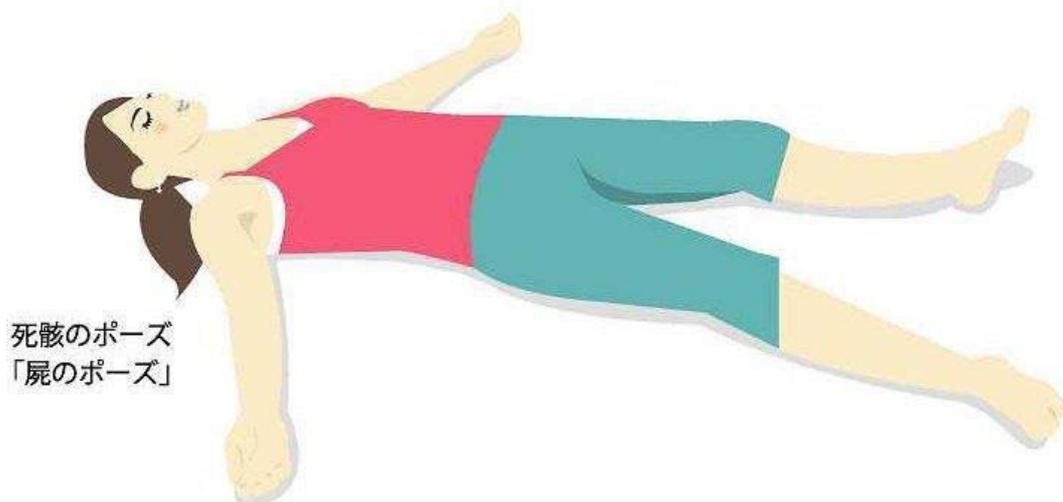
穏やかな後ろ反り  
「後ろ反りのポーズ」



背骨をねじる



死骸のポーズ



### (3) よい睡眠をとりましょう

あなたは、毎日何時頃寝ていますか？

「夜寝るのは遅いけれど、朝も遅くまで寝ているので、睡眠時間はとれていると思います」という人もいますね。

でも、生活スタイルが変わっても、ホルモンの分泌はあなたの生活に合わせてはくれませんよ。

子宮筋腫など生理に関係するホルモンは、夜中に分泌が高くなります。ですから夜更かしをすると、ホルモンの分泌も不十分になります。

#### ◆メラトニン

メラトニンは、睡眠ホルモンですが、卵子の酸化(老化)を防ぐ働きがあります。

卵子が老化すると、排卵ができず、ホルモンバランスが崩れます。現代の日本では、30代から排卵したり、しなかったりの生理が増えています。

子宮筋腫で悩んでいる方は、生理はあるのに排卵したりしなかったりの生理なのです。

メラトニンの分泌するピークは、午前0時～2時です。

その前に熟睡するために、できるだけ11時までには寝ることです。早く寝るだけで卵子の老化がある程度防げたら、ラッキーではないですか？

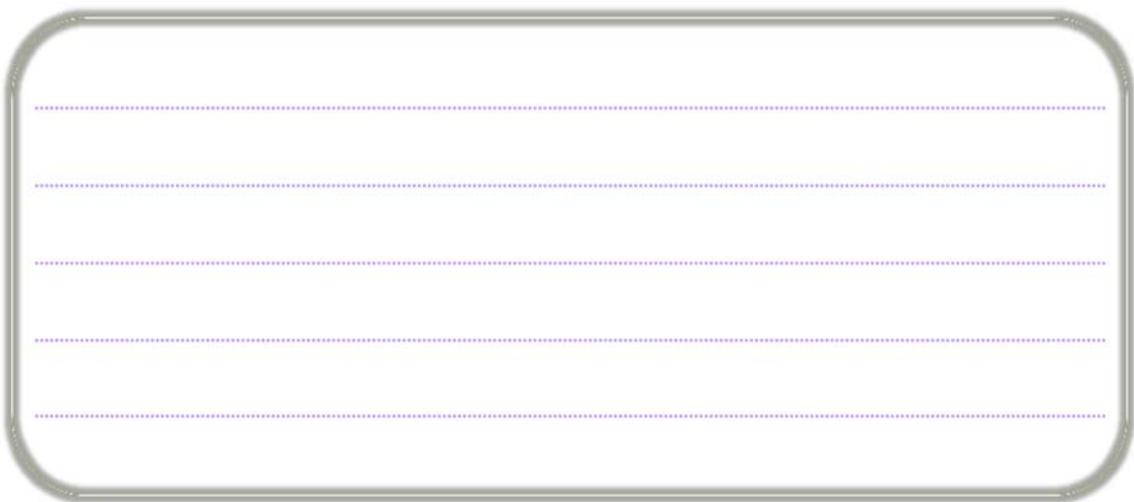
☆今日の気づき

子宮筋腫と運動についてどんなことに気づきましたか？  
あなたの気づきを書いてみましょう。



☆今日からやってみよう

ホルモンバランスを整えるために、あなたはどんな運動を始めますか？  
できることを書いてみましょう。



## 第14日目 ストレスと栄養素

### ☆今日のレッスン

- (1) ストレスって？
- (2) ストレスと子宮筋腫
- (3) ストレスと甘いもの
- (4) ストレスにはまず、栄養補給と心のバランスを

ストレスは、子宮筋腫ができる原因のひとつです。また、悪化させる大きな原因にもなります。

毎日の生活の中で、ストレスが全くないということはありませんね。生活の中のあらゆることがストレスになります。

ですから、子宮筋腫を解消するにはストレスの受け止め方について知ることがとても大切です。

(1) ストレスって？



ストレスって、転職とか引越しか環境が変化するなど何か大変なことがあった時に起こる、という印象があります。私は特に思い当たらないのですが……。



ストレスというと「何かとんでもないことが起きてストレスを感じる」と思いますよね。

子宮筋腫が急に大きくなった人に、「その前に何かストレスに感じることはありませんか？」と聞きますと、「ひどいストレスがありました」という人と、「別にストレスはなかったのでは？」という人がいます。

涼子さんが気づくかどうかは別にして、私たちの生活はストレスに囲まれているといっても言い過ぎではないのですよ。

暑い、寒い、騒音、お金がない、おなかが空いた、栄養バランスの崩れた食事、仕事、人間関係、疲れた、結婚した、離婚した、あらゆる病気、精神的疲労、子育て、運動不足、運動のしすぎ、極端なダイエット、車の排気ガス、タバコの煙、環境汚染や残留農薬、環境ホルモンなどの有害物、その他

このように、神経に障るものすべてがストレスの原因になります。

また、考え方のくせもストレスを生みます。

欲しいのに買えない、容姿へのコンプレックスなどの感情や精神面からも生じます。自分への不満、自信がないのもストレスです。

あなたが、何を思い、感じ、考えているかということは、すぐ病気を引き起こすというほど単純ではないかもしれません。

しかし、悲観的な考え方も、健康によくない神経伝達物質の分泌を促して、うつ状態やホルモンバランスの崩れを起こします。

## (2) ストレスと子宮筋腫



ストレスと子宮筋腫には、大きな関係があるってことですね。



そうですよ。ストレスは子宮筋腫を急激に大きくします。

ほとんどの女性は仕事と家庭、育児などでいろいろなストレスをかかえています。

また、生理はあるけれど、排卵のない女性が大変増えています。

排卵がないと、プロゲステロンはほとんど分泌されません。

排卵がなくても生理があればエストロゲンは分泌をしますから、エストロゲンばかりが優勢になり、筋腫は大きくなります。

プロゲステロンは副腎でも少し分泌しますが、ストレスが続いて副腎が疲れてしまうとプロゲステロンはどこからも分泌されません。あまりストレスが強すぎて、そのストレスに耐えることのできる許容量の限度を超えると、体が狂うか、精神が狂うか、つまり体や心の病気になるか、それでもだめなら死ぬことになります。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

ですから、強いストレスがあると体は、他の働きを犠牲にしても、ストレスから体を守るために、優先的に副腎皮質からステロイドホルモンのコルチゾルやその他のストレス・ホルモンを大量に分泌して対処します。

ステロイドホルモンは、コレステロールを原料にしてプロゲステロンから造られるホルモンです。ストレスが続くと、プロゲステロンは副腎ホルモンの原料として使われてしまい、エストロゲンが過剰になります。

この過剰なエストロゲンが、子宮内膜を厚くしますし、子宮筋腫を作ります。

さらに、ストレスが続くと、やがて副腎が疲労してしまいます。副腎が疲労して働きが低下すれば、ホルモンバランスだけではなく体中の働きが低下していろいろな病気が起きます。

### (3) ストレスと甘いもの



私は、疲れたりイライラしたりすると、甘いものがほしくなります。



多くの女性は、ストレスを感じると甘いものがほしくなりますね。

これには、コルチゾルというホルモンが関係しています。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

コルチゾルは、プロゲステロンが原料です。多量のコルチゾルは血糖値（血液の中のグルコースの量）にも影響をあたえます。

コルチゾルは血糖値が下がった時、グルコースを細胞の中に流しこんで血糖値を上げます。

疲れた時、甘いものを食べると疲れが取れたように感じるのはそのためです。

しかし、20分もすると体はグルコースをつかってしまい、もっとたくさんのグルコースを欲しがります。すると、あなたはチョコレートやクッキー、甘いものを求めて戸棚や冷蔵庫を探しまわることになります。

これらの食べ物は、余分に食べると脂肪になり、増えた脂肪から余分なエストロゲンが造られます。

また、甘いものを食べて血糖値が高くなると、アドレナリンというホルモンが分泌します。このアドレナリンがコルチゾルの分泌を高くするので、もっと甘いものが欲しくなるという悪循環にはまりま

す。ですからストレスを感じた時、甘いものを食べれば、さらにホルモンバランスは崩れて子宮筋腫は大きくなります。



疲れたからと、甘いものを食べてはいけいので  
すね。

よけい甘いのが食べたくなる理由が分かりまし  
た。

では、どうすればいいのでしょうか？

#### (4) ストレスにはまず、栄養補給と心のバランスを



いいところに気づきましたね。

その対策は、まず軽食を摂ることです。

よく「小腹がすいた」と言いますね。昼食から夕食の間に、おやつではなくて軽食を摂るようにしましょう。血糖値を安定させておくと、ストレスを受けにくくなりますよ。

また、ストレスには栄養補給が大切です。

ストレスから体を守るホルモンを造るためには、パントテン酸、ビタミンC、ビタミンB、葉酸、亜鉛、マグネシウムなど多くの栄養素が、副腎皮質ホルモンをつくるために使われます。

たとえば、パントテン酸や葉酸が不足すると、ホルモンバランスが崩れて、生理不順、生理痛、子宮筋腫、うつなどが現れやすくなります。

それにつれて、他の代謝がおろそかになります。

ストレス反応が過剰に起こると、免疫力の低下、自律神経失調症、胃や腸などの臓器機能が低下して体全体に悪影響が出ます。

ストレスを感じたら、まず、食事の見直しと、栄養素の補給をすること。

そして、自分自身を大切にすることです。



自分自身を大切にするって？



それはまず、休むこと。

体を休めることですよ。

ほとんどの女性は、働きすぎて疲れています。副腎が疲れていますから、ホルモンバランスも崩れるのです。

もう一つ、自分自身にやさしくすることが大切ですよ。

あなたはとっても頑張っています。

頑張っているあなたを、まずあなた自身がほめてあげましょうね。

そして、リラックスすることです。

時には立ち止まって、バラの香りをかぎましょう。

一輪でも花を買っていけてみましょう。

マッサージを受けてもいいし、一人でゆっくりする時間を持ちましょうね。

☆今日のあなたの気づき

あなたの子宮筋腫とストレスの関係を考えてみましょう。

第2日目で学んだことと関係があるかもしれませんね。

あなたの子宮筋腫とストレスの関係について、気づいたことがあれば書いてみましょう。



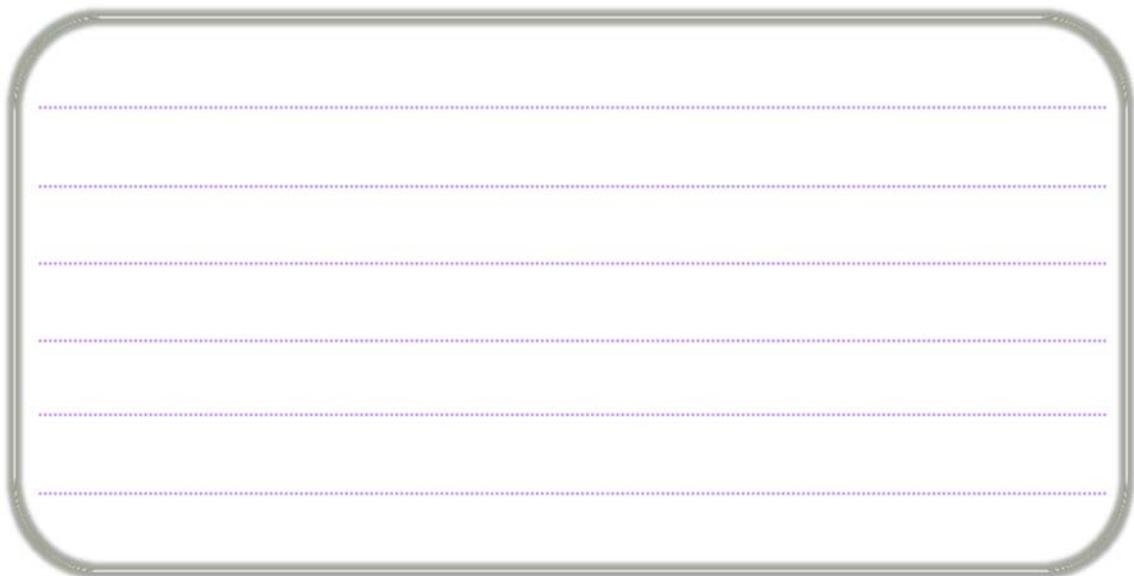
## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

### ☆今日からやってみよう

ストレスに対するあなたの対応の仕方、ストレスにもなるし、自分を励ますきっかけにもなります。

あなたの子宮筋腫が大きくなったことから、何を学ぶことができましたか？それが、あなたへの子宮筋腫からのメッセージというプレゼントです。

どんなメッセージが聞こえましたか？



## 14日間を終えて

ここまでで14日間が終了しました。

カラダと心の調子はいかがですか？

早い人でこれまでと違う自分を感じる方もいらっしゃると思います。

まだ変化を感じられない方もいるかもしれません。

どちらであっても、ベースは整いましたよ。

このあとは、1日目に戻ってもう1クールおこなってみましょう。

生理の周期は平均して28日です。それで、多くの人は次の生理からホルモンバランスが整ってきて、生理が軽くなったり、子宮筋腫が小さくなり始めたりします。

15日目からは、はじめの14日間よりは気楽に、復習する気持ちで習慣化を目指していきましょう。



→1日目に戻る

## あとがき～28日間を終えて



28日間のレッスンを、よくがんばりましたね！！  
このレッスンを実行して、心や体にいろいろな変化を感じたことでしょう。

28日間のレッスンを実行して、いかがでしたか？

生理痛が無くなった。

普通サイズのナプキンで済むようになった。

イライラしなくなった。

体重が減った。

心や体にいろいろな変化を実感した人もいるでしょう。

これらは、ホルモンバランスが整い始めたことの表れです。ホルモンバランスはあなたの努力次第で、これから、もっと良くなっていき、子宮筋腫も小さくなります

28日間は、子宮筋腫改善のスタートです。

何年もかかって起きてきたホルモンバランスの崩れや、子宮筋腫です。

28日間で終了ではありません。

この講座は、目の前の子宮筋腫の改善を基本とし、一生涯のホルモンバランスや健康を守る講座です。

これからも、食事だけでなくこの冊子を丸ごと何回も見直して、実行してくださいね。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

続けて行けば、子宮筋腫は必ず問題がないほど小さくなります。  
やればやっただけの効果があります。

もし、“あなたがやっているのに何も効果が出ないという時には、実は、ちゃんと実行していないからです”。

そんな時に、自分を責めたり、講座を責めたりしても解決しません。

「30日間メールサポート」は、そのためにあります。

---

### 【特典】30日間メールサポート

- ・無料期間は、教材ご購入後、30日間です。
- ・相談回数は、無制限です。
- ・冊子の内容に関するお問い合わせとしてお使いください。
- ・栄養相談やサプリメントの選定など、個人的なご相談は「有料個別サポート」をお申込みください。詳細はHPやサポートメールなどをご参照ください。
- ・ご連絡は、HPのお問い合わせフォーム (<https://nagomi-hormone.com/contact/>) から、またはメール ([top@nagomi-hormon.com](mailto:top@nagomi-hormon.com)) でお願ひします。

---

焦らないで、28日以降は、80%位続けてください。

あなたの子宮筋腫の大きくなった原因や、状態は人によって違います。

食事だけでなく・考え方・生活習慣・環境ホルモンなどが重なっ

## 28 日間集中！子宮筋腫改善講座

て、ホルモンバランスを崩して、子宮筋腫が大きくなったのです。

子宮筋腫は、「あなたの体全体に悪影響を起こしている食事、考え方、生活習慣、環境ホルモンなどを見直して」というあなたの体からのメッセージです。

大切なことは、そのメッセージに感謝して、楽しくあなたの体を観察しながら続けていくことです。

ホルモンバランスを整えると、筋腫はやがて小さくなります。

あまり細かい事（例えば、これを食べていいの？いけないの？）を気にするよりも、それを食べた時のあなたの体や心の感じや反応を観察してください。

食べた後、胃が重い、もたれる、気持ちが悪い、眠くなる、疲れるなどを感じる時は、体も心も胃も疲れています。

食べる量を減らす、よく噛む（1回に30回くらい）、リラックスして食べる、休

養するなど自分で調子を整えてください。

あなたが、「あなた自身のホルモンバランスドクターになること」です。

それを、私はお手伝いします。

このレッスンが、あなたの子宮筋腫を改善するだけでなく、一生を通してあなたのホルモンバランスを整え、心と体の健康に役に立つことを心から願っています。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

「28日間集中！子宮筋腫改善講座」

著者： 続木和子

公式 HP：一般社団法人ホルモンバランス研究所

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

※効果には個人差がありますことをご了解ください。

## 特典一覧

### 【特典1】28日間フォローメール

ご購入者様へ、28日間にわたって応援のメールをお送りします。  
内容は、ご購入者様が子宮筋腫改善に役立つことはもちろん、ホリスティック栄養学の最新の情報を盛りこんだ、最高の健康を実現していくためのサポートとなります。  
改善の意識づけ、習慣づけのためにどうぞ活用ください。

### 【特典2】30日間メールサポート

無料で30日間、相談や質問をメールにて承ります。

- ・無料期間は、教材ご購入後、30日間です。
- ・相談回数は、無制限です。
- ・冊子の内容に関するお問い合わせとしてお使いください。
- ・栄養相談やサプリメントの選定など、個人的なご相談は「有料個別サポート」をお申込みください。詳細はHPやサポートメールなどをご参照ください。
- ・ご連絡は、HPのお問い合わせフォーム (<https://nagomi-hormone.com/contact/>) から、またはメール ([top@nagomi-hormon.com](mailto:top@nagomi-hormon.com)) でお願ひします。

### 【特典3】動画講座 全5テーマ (12本)

あなたの健康、子宮筋腫改善に役立つ5つの動画講座をご視聴いただけます。

購入後に届くメール「9つの特典詳細」内に、動画の管理画面URLとログイン情報が記載されています。

そちらを使ってご覧ください。

### 第1回講座「総合講座」

ホルモンバランスを整えるための総合的な内容を解説した講座です。

本誌で紹介している具体的な食事法の基本となる内容です。  
ぜひ繰り返し視聴し、実践してみてください。

### 第2回講座「心を蝕む低血糖症の怖さ」

医師でも見逃しがちな低血糖症。しかし、多くの人がこの状態に陥っています。その影響と対策について詳しく解説します。

### 第3回講座「その疲れ、副腎疲労」

多くの体調不良の原因となりやすい副腎疲労。他の病気と間違われることも多いこの症状について、詳しく説明します。

### 第4回講座「なんとなく不調…リーキーガット症候群」

アメリカでは広く知られていますが、日本ではまだ認知度が低いリーキーガット症候群。実は、日本人の7~8割がこの症状を持つと言われています。

その実態と改善方法を解説します。

### 第5回講座「ほとんどの女性が抱える貧血問題」

生理のある女性だけでなく、閉経後の女性にも隠れているのが貧血です。健康への影響を詳しく解説し、対策をご紹介します。

**【特典4】子宮筋腫改善のためのお料理レシピ50集**（巻末2）

**【特典 5】 あなたのホルモンバランスを守る 5 つの事「チェック表」**  
(巻末 3)

**【特典 6】 ホルモンバランスを整えるための基礎体温記入表**  
3 日目のレッスンページに記載してあります。

**【特典 7】 よくいただく質問と続木からの解答集** (巻末 1)

**【特典 8】 メールマガジン**

「購入者様限定！ホルモンバランスメルマガ通信」というタイトルで、ホルモンバランスに関係する話題や、栄養に関する新しい情報をお送りします。期間は無期限です。

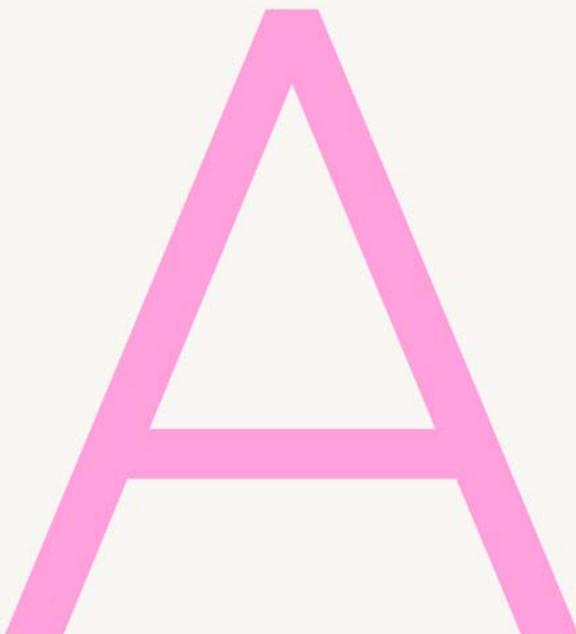
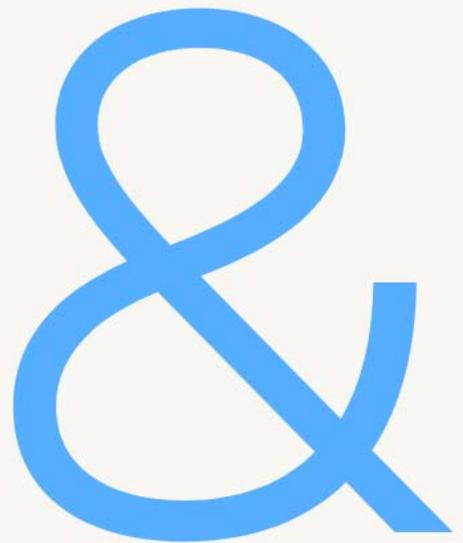
**【特典 9】 うれしい 3,000 円キャッシュバック！**

子宮筋腫の症状がどう良くなったのか、メールにてご購入者様のお顔の写真データと一緒に 800 文字程度のコメントをお送りください。(画像は HP、ブログ内にてご紹介させて頂く場合があります。お顔がわかりにくいお写真でも結構です。)

3,000 円！キャッシュバックさせていただきます。



【特典】  
よくいただくご質問  
と続木からの回答



## ■レッスンの取り組み方

Q. このレッスンの開始は、いつからの 28 日間でしょうか？

A. レッスンを開始した時からです。

通常、生理に関するホルモンは 14 日間ぐらいで変わります（エストロゲンとプロゲステロンの分泌量が変わります）ので、レッスンを開始して 2 週間位すると、生理の状態が変わります。これは、ホルモンバランスが整い始めたからです。

Q. 筋腫はどのくらいの期間で小さくなりますか？

A. 筋腫自体は、28 日間で急になくなることはありません。

生理の周期は普通約 28 日です。

28 日間位レッスンを実践すると、ホルモンバランスが整い始め、生理痛やひどい生理の出血が軽くなります。これは、ホルモンバランスが整っていくことで、子宮筋腫も小さくなる方向に向かったということです。

約 28 日間で生理に関係するエストロゲンとプロゲステロンのホルモンバランスが変わります。レッスンを実践して過剰なエストロゲンが改善されてくるためです。

中には 1 か月位で筋腫が小さくなり始めた、と言う人もいますが、ほとんどの場合、何か月はかかります。

何年もかかって大きくなった筋腫です。筋腫が小さくなるまでには少し時間がかかりますが、途中でやめなければ、必ずこのレッスンで小さくなります。

このレッスンは、あなたの子宮筋腫が小さくなるだけでなく、あなたがいつそう健康できれいになっていくレッスンです。ですから 28 日が過ぎても食事だけでなくテキストすべての 80% くらいは守るようにしてください。

焦ったりあきらめたりしないで、ご自分の体や心の変化を楽しむつもりで、取り組んでくださいね。一生涯のホルモンバランスを整えるベースを造っているのですから！

#### ■イソフラボンについて

Q. 大豆イソフラボンは女性にいいと思ってたくさん食べていました。どうして食べないほうがよいのでしょうか？

A. 大豆イソフラボンは、植物エストロゲン（フィトエストロゲン）です。

イソフラボンは、かつてはホルモンバランスを整える働きがあると考えられてきました。現在でも大豆を使った製品、例えば、豆乳、豆腐、プロテイン、サプリメントとたくさん販売されています。

実は、大豆の研究に助成金を出しているのは大豆食品メーカーです。ですから大豆情報は、ほとんど大豆の良いところを勧めるものばかりです。

しかし、実は、大豆やイソフラボンが環境ホルモンと同じように、人体に取って有害な可能性を示した研究がたくさんあります。なかでも環境ホルモンがすでに体内にある時、大豆イソフラボンは、有害性を増大するという気になる研究結果もあります。環境ホルモンが体内にゼロの人は、現代では居ませんよね。

また、残念なことに大豆は遺伝子組換のものが大変増えてきました。遺伝子組食品は、環境ホルモンです。この様なことから、さらに詳しい研究が進むまでは、大豆や大豆食品は積極的に食べないほうが良いでしょう。

## ■ 遺伝子組換え食品

Q. 遺伝子組み換え食品は食べても良いですか？

A. 遺伝子組み換え食品とは、病気に強い、害虫に強い、特定の除草剤で枯れない、などの改良をするために遺伝子进行操作した食品のことです。

遺伝子組み換え食品がどんな風に、人体に影響を及ぼすのかは、まだ正確には分かりません。

遺伝子組み換え種子を作っているモンサント社の従業員は、遺伝子組み換え食品を食べないし、社内の売店や社員食堂では遺伝子組み換え食品の使用を禁止しているそうです。

更に残念ですが、「遺伝子組み換え大豆は使用していません」と表示されている食品が、すべて本当なのかも分かりません。

何十年も経って子や孫の代にその影響が現れることも考えられますが、そうなるからでは手遅れになります。

ですから、大豆製品は控えめにしましょう。

## ■ 小麦粉・パン・米・餅について

Q. 玄米菜食を実践すれば良いですか？

A. この講座は、玄米菜食ではありません

玄米菜食では栄養不足によってホルモンバランスを一層崩します。

このレッスンをする前に、マクロビオティック玄米菜食をしていた人、胃腸の弱い人などで貧血を感じるようでしたら、栄養不足です。必ず貧血の検査をおすすめします。

Q. 小麦粉は、精製された物ではなく「小麦全粒粉なら栄養があり

体に良いもの」と思い食べていましたが、全粒粉でもダメなのでしょうか？

A. 確かに今までは、小麦の全粒粉は体に良いと言われてきました。

しかし、科学技術の進歩で、消化されない小麦のたんぱく質が、アレルギーやホルモンバランスなどに悪影響があるということがわかってきました。

今まで「良い」と思われていたものも、科学の進歩でマイナスの点が解ってくるということがあります。ですから全粒粉のパンでも、たまのお楽しみ程度にしたほうがよいと思われます。

Q. 「パンは控えた方がいい」と書かれていましたが、それはどうい理由ですか？バターやジャムといった、パンにつけるものがよくないのでしょうか？

A. パンを食べると、血糖値が不安定になってホルモンバランスに悪影響が出ますから、パンはできるだけ減らしましょう。

それから小麦粉の消化の問題は、次のQ & Aを参考にしてください。

Q. 「小麦粉があまりよくない」とのことでした。これは、国産のものでも同様によくないのでしょうか？

A. 小麦の問題ですが、国産とか外国産ということとは別の問題です。

小麦に含まれているタンパク質の問題なのです。

小麦のタンパク質の消化がうまくできていない為に、ほとんどの人が腸内でアレルギー反応が起きていると考えられます。そのために多くの病気が起きている、と考えられるようになりました。

ヨーロッパでは、大昔から小麦を食べていましたけれども、それでもやはり小麦のタンパク質の消化が悪いようです。小麦の糖質も問題があります。日本でパンを毎日食べるようになったのは、ここ数

十年です。

ですから、小麦粉類はたまのお楽しみ程度にするのがよいです。

Q. うどん、そば、ラーメン、スパゲティなどの麺類はどうでしょうか？つけ合わせやソースに気をつければ、食べても良いですか？

A. うどん・そば、ラーメン・スパゲティなどは、ほとんどが小麦製品です。小麦粉は、血糖値を上げてホルモンバランスを崩します。

また、前ページにも書いたように小麦粉のタンパク質の不消化の問題にもつながります。これらを単品で食べるのは、栄養的にも不足します。

ですから、これらは28日間はやめてください。

それ以降もたまのお楽しみにしてくださいね。

Q. 私はお餅が好きなのですが、朝食時などにご飯の代わりにお餅を食べても大丈夫ですか？

A. おもちも血糖値を上げやすいので、ご飯の代わりに食べるのは、やめたほうがよいですね。しかし、お正月のお雑煮や、たまに食べるのでしたら、あまり気にしなくてもいいでしょう。

## ■肉について

Q. 肉ですが、だしとして摂るのもよくないでしょうか？お鍋や豚汁などに入れて、肉自体を食べないようにするのはいかがですか？

A. 肉が悪いわけではありません。できるだけ良い飼い方の肉を食べましょう。肉の加工品(ハム、ソーセージなど)は、添加物が多いのでやめましょう。

## ■油料理について

Q. 油炒めや揚げ物にはサラダ油ではなくオリーブ油を使うことにしました。これでいいでしょうか？

A. 脂肪はホルモンバランスに影響します。油炒めや揚げ物は、なるべく少なくした方がいいです。オリーブ油は加熱料理に向いています。しかし、オリーブ油は必須（食べなければいけない）脂肪酸ではありませんから、あまり大量に摂らないようにしましょう。

他の油とのバランスが必要です。

加熱にはココナッツ油も良いです。

Q. サラダにはどんな油がいいですか？エゴマ油はいいですか？

A. エゴマ油は栽培方法や製造方法に安定していないことが多いので、できれば亜麻仁油がおすすめです。

できるだけ市販のドレッシングは使わないようにして、レモン汁や少量の塩、醤油、アマニ油などで自家製のドレッシングを作ることをおすすめします。

## ■砂糖について

Q. 煮物など、少し甘みをつけたいのですが、砂糖の代わりになるものを教えていただけますか？

A. だしを効かせる、みりん、フラクトオリゴ糖、ラカントなどを少量でしたらよいでしょう。

甘い煮豆は大量に砂糖を入れますよね。砂糖で煮た豆を食べるよりも、他の調理方法で、豆をたくさん摂ってください。

世界中で豆のスープや煮豆が食べられていますが、おやつ以外に砂糖で甘く煮るのは日本だけです。

プレゼントのレシピ集にもありますが、砂糖を使わない豆料理のレパ

ートリーを広げて豆料理を楽しんでください。

Q. 煮豆は甘く煮てもいいのでしょうか？ いつも使っている砂糖はきび砂糖です。でも甘いお豆も好きなので、砂糖控え目ならよいのでしょうか？

A. きび砂糖も基本的に砂糖です。

きび砂糖を時々小さじ1ぐらい使うのは構いませんが、煮豆にすると大量に使いますよね。砂糖は免疫を低下させますし、ビタミンB群をはじめカルシウムやマグネシウムその他の栄養素を無駄に消費して、自律神経の働きも低下させます。そして、ホルモンバランスにも悪い影響がでます。

レシピ集に載せましたが「ゆで小豆発酵あんこ」でしたら砂糖を使はない発酵食品なので安心して食べられます。しかし、甘いものの依存症にならない程度にしましょう。

Q. お料理の調味料として砂糖を使うのはダメですか？ もし、使うとしたら黒砂糖はどうでしょうか？

A. たまに黒砂糖を小さじ1杯ぐらい使うのは、気にしないで大丈夫です。ただ黒砂糖も砂糖です。煮物や加工食品に、知らない間に大量の砂糖が入っています。それが免疫をくずしたり、ホルモンバランスをくずしたりしています。

Q. 友達と外でお茶や、会社でおやつに甘いものがたまにでますが食べてもいいのでしょうか？

A. たまのおやつや外食はお付き合いですから、時々でしたら気にしないで楽しんでください。何度も言いますが、ホルモンバランスが崩れるのは、食事だけでなくストレスや生活習慣も影響します。楽しく召し上がってストレスを解消するのは良いことです。その分、他の注意は守りましょうね。

■飲料：カフェインについて

Q. コーヒー、紅茶、コーラなどカフェインの含まれるものは避けるようにということですが、緑茶はOKですか？

A. 緑茶にもカフェインが含まれていますが、カテキンも含まれていますのでコーヒーやお茶に比べれば飲んでもよいでしょう。ただ、コーヒーもお茶も農薬がたくさん使われているものが多いです。有機農法のお茶やコーヒーでないと、化学肥料や農薬がホルモンバランスを崩すことがあります。できるだけコーヒーやお茶は減らして、お水を飲むようにしてください。エストロゲンを減らすカモミールティーやターメリックティーもお勧めです。

Q. 1日に1杯だけ飲んでもいいとしたら、コーヒーと紅茶のどちらですか？コーヒーを飲むとリラックスするのですが。

A. コーヒーや紅茶はカフェインが含まれているので、なるべくやめたほうがいいのですが、どうしても飲みたければ、2日に1度あるいは3日に1度などと、だんだん減らしてはいかがでしょうか。コーヒーを飲むと、実は体の細胞は、リラックスするのではなく、緊張しています。

■水について

Q. 水を「一日2リットル」は、とてもきついです。お湯では駄目ですか？

A. きつければ、2リットル飲めなくてもいいです。お湯からでもいいですから、だんだんこの量に近づけていきましょう。

私たちの体の60~70%はお湯ではなくて水です。水を加熱すると水の活性が低下して、十分に体の中で水としての働きができなくなります。

Q. アルカリイオン水やスーパーに置かれている製水器の水ならよいですか？

A. 体に必要な水は、アルカリイオン水とはまったく関係ありません。

水の判断基準は、水の中に含まれている塩素をはじめ数千種類の化学物質が除去されていて安全な水かどうか？ということです。これらはすべて体内で環境ホルモンとして、ホルモンバランスを崩します。

アルカリイオン水はただ水をアルカリ化しただけですので、化学物質は除去されていません。ですから、飲料水だけでなく食事や風呂、洗顔にもこれらの化学物質を除去した安全な水を使うことが、ホルモンバランスには良いのです。

#### ■アルコールについて

Q. アルコールは飲んで大丈夫ですか？

A. アルコールの影響は人によって大変違います。

男性に比べ女性にとって、アルコールはホルモンバランスに大きな影響があります。28 日間はやめてくださいね。

そのあともできるだけ控えましょう。

#### ■サプリメント

Q. 今まで葉酸のサプリメントを飲んでいたのですが、続けて飲んでもいいのでしょうか？

A. 基本的なサプリメントの摂り方ですが、葉酸など単独のサプリ

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

メントを摂るよりも、まず総合的なビタミン・ミネラルを含む良質のサプリメントを摂ったうえで、ご自分の体調からみて不足する栄養素をさらに加えます。

ホルモンバランスを崩している方は、ほとんどの場合、栄養素不足です。

良いサプリメントで補うことは、ホルモンバランスを整えて子宮筋腫を小さくするために大変役立ちます。

### ■レッスン後の過ごし方

Q. 28日間が終わったら、どうすればよいのでしょうか？

A. 28日間で子宮筋腫がなくなるわけではないので、28日間過ぎてもできるだけこのレッスンを続けてください。

このレッスンは、食事だけでなく考え方や暮らし方などいろいろな面で改善をしていってホルモンバランスを整え、さらに健康できれいになっていくためのレッスンです。

28日間は、ホルモンバランスを改善して子宮筋腫を小さくしていくだけでなく、健康でさらに美しくなるための基礎づくりだと思ってください。100%頑張ろうとするよりも「80%ぐらいできればよい」ぐらいの、おおらかで前向きな気持ちで、努力してください。

Q. 28日間を過ぎれば、肉や揚げ物、乳製品、パン、コーヒーや紅茶を摂っても大丈夫ということですか？これらのレッスンで好ましくないと言われていた食品を、これからずっと食べられないのですか？

A. 肉や揚げ物などの好ましくないものをたくさん摂れば、ホルモンバランスがまた元のように崩れます。

100%出来なくてもよいですが、これらの食品は、子宮筋腫に直接影

響がありますので、28日以降も80%ぐらいは続けてください。

Q. 旅行や、たまに友人とランチをするときなどは、何を食べればいいでしょうか？

A. せっかくの旅行や友達とのランチの時間は大切ですよね。

そんなときは思い切り楽しんでください。

でも、あまりたびたびランチというのは困りますね。

お正月休みや、旅行に行って「筋腫がまた大きくなった」と感じる人や、

「生理痛がまたひどくなった」と言う人がいます。そのことで、食べ物や生活習慣とホルモンの関係を再確認される方が多いです。

ですから、一時的に食生活が前の状態に戻ってしまったとしても、罪悪感を持つのではなく、進歩するための「確認の後戻り」と思ってください。

Q. 外食するときは、どういう事に気をつければいいでしょうか？アドバイスをお願いいたします。

A. たまの外食は気にしないで楽しんでください。食事は、全体の80%以上できればよいと考えてください。食事以外にも考え方や環境ホルモン、生活習慣など、ホルモンバランスに悪い影響を与えるものを減らすようにしてください。

# お料理

## レシピ集

子宮筋腫改善のためのレシピが50点以上！  
食事と料理の基本知識付き！



子宮筋腫改善講座 特典

## 目 次

1. ホルモンバランスを整える基本の食事
2. 時短・簡単・ヘルシー料理にせいろ
3. お弁当や一人ごはんに最適スープジャー
4. 環境ホルモンを体に入れてしまう 2 つのもの

## 簡単なだしの取り方

5. 細切りだし昆布
6. シイタケだし

## 穀類

7. シラスおろし丼
8. オートミールのおじや
9. オートミールのニラぞうすい
10. ショウガご飯
11. おろしとろろソバ
12. サツマイモと金時豆のご飯
13. レンズ豆ご飯クミンシード風
14. ムング豆ご飯
15. キヌアごはん

## 豆

16. 便利で簡単おいしい豆
17. 豆のゆで方 (1) ～水に浸す豆～
18. 豆のゆで方 (2) ～水に浸さない豆～
19. ビーンズサラダ

## 28 日間集中！子宮筋腫改善講座

- 20. レンズ豆サラダ
- 21. レンズ豆カレー
- 22. 黒豆のディップ
- 23. インゲン豆とキャベツの蒸し煮
- 24. 金時豆のサラダ

### 生野菜

- 25. 亜麻仁油
- 26. 酵素いっぱいサラダ
- 27. ガカモレ
- 28. ニンジンサラダ
- 29. スプラウトのサラダ
- 30. 黒コショウ風味のタマネギサラダ
- 31. レタスとのりのサラダ

### 加熱野菜

- 32. ニンジンとショウガのポタージュ
- 33. キノコのしぐれ煮
- 34. ラタトゥイユ
- 35. エリンギのガーリックソテー
- 36. 根菜サラダ
- 37. 豆苗とシメジのガーリック炒め

### 魚介類・海藻・卵

- 38. 茹でサバ
- 39. イカと里芋の炊き合わせ
- 40. 白身魚の重ね蒸し
- 41. アジのなめろう

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

- 42.アサリとキャベツのスープ
- 43.イカと青じそのニンニク炒め
- 44.シーフードと野菜のカレースープ
- 45.キュウリとワカメの冷製サラダ

### デザート

- 46.カボチャのおやき
- 47.オートミールの甘酒かけ
- 48.発酵あずきあん
- 49.ナッツ
- 50.ターメリック ジンジャーティー

## 1. ホルモンバランスを整える基本の食事

基本は和食



### (1) 一汁三菜+ (プラス)

和食を基本にして一汁三菜と、もう一皿プラスの食事と考えましょう。

汁はみそ汁やスープです。

和食に野菜やタンパク質をプラスする食事が、日本人の消化の状態にも合っています。消化が良いということが何より大切です。

### (2) 一回の食事の分量

毎回の食事で タンパク質、糖質、炭水化物を摂る

○主食はご飯に雑穀や豆を入れて



○副菜1 旬の野菜を生と加熱料理でたっぷり

○副菜2 発酵食品や海藻類もたっぷり



○副菜3 タンパク質は良い品質のタンパク質



タンパク質は、自分の手頸から指先までの大きさと厚さで1食分  
動物性タンパク質（肉、卵、魚）と、  
植物性タンパク質（豆、ナッツなど）  
1回の食事では、どちらかを中心にして



○ 脂肪 親指の先

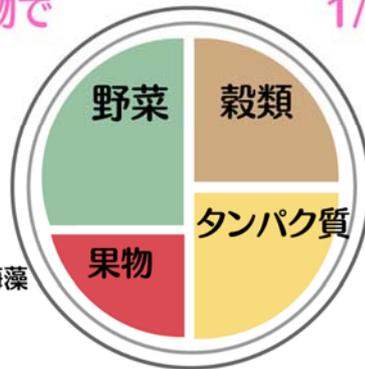
### (3) 健康的な一日の食事のプレート

一日の食事の内容がこんな割合になるとよいです。

## 健康的な一日の食事のプレート

半分を野菜や果物で

多種類の野菜や果物  
特に色の濃い緑色  
赤オレンジ色など



1/4を穀類で

白米に雑穀や豆を入れる  
丸麦 キヌア 雑穀  
オートミールなど

1/4を良い  
タンパク質で

魚 豆類 種類 ナッツ 卵  
鶏肉など

時期の果物 海藻

## 2. 時短・簡単・ヘルシー料理にせいろ



### 蒸し料理の特色

#### 1) 栄養の損失が少ない

せいろで過熱すると、食材は 65 度から 90 度位の間で調理されます。

そのため、食材の栄養素を失わずに調理できるため、ビタミンやミネラルが豊富に残ります。

#### 2) AGE の生成が少ない

煮る・炒める・揚げる料理に比べて、せいろ料理は蒸気で加熱するため、他の調理方法に比べて AGE の生成が少ないです。

※ AGE（終末糖化産物）は、糖とタンパクが結びついて起きる毒性を持つ物質で、老化を進める原因物質です。AGE が子宮筋腫の成長を促進する一因となる可能性があります。

#### 3) エストロゲンを増やさない

油を使わないため、エストロゲンを増やさない料理が作れます。

#### 4) 風味の向上

食材本来の風味が引き立ち、素材の味を楽しむことができます。

#### 5) 簡単な調理

火加減を気にせずに調理できるため、手軽にヘルシーな料理が作れます。

※一時的な流行で終わらず、毎日の食事作りに取り入れたい調理方法です

### 3. お弁当や一人ご飯に最適 スープジャー



- 1) お昼ご飯に外食はしたくない、お弁当を作るのはハードルが高いという人にぴったりです。
- 2) 健康的で美味しい食事を手軽に楽しむことができます。
- 3) 温かいスープや冷たいデザートを長時間適温で保つことができます。
- 4) 食材の栄養素を失わずに調理・保存ができます。

特にビタミンやミネラルが豊富なスープやシチューに最適です。

こんな使い方も。知り合いの一人暮らしの男性の話です。

お昼も夕飯も外食でした。職場の健康診断で「糖尿病の前段階、薬をとわれたけれど飲みたくない」と相談を受けました。

そこで、お昼はスープジャーでオートミール、夕飯は血糖値を上げない外食を教えてあげて1か月。見事に血糖値が下がり、医師に「こんなに血糖値が下がった人はない」と驚かれたそうです。

もちろん薬の必要もなくなりました。

### スープジャーの使い方

- 1) 材料を準備: スープの材料を切り、必要な調味料を用意します。
- 2) スープを作る: 鍋でスープを作ります。具材が柔らかくなるまで煮込みます。
- 3) スープジャーを温める: スープジャーに熱湯を注ぎ、数分間温めておきます。これで、スープが冷めにくくなります。
- 4) スープを注ぐ: スープジャーの熱湯を捨て、作ったスープを注ぎ、蓋をしっかり閉めます。

※6時間以内に食べましょう。

### レシピ例

#### 鮭とわかめと干し椎茸の雑炊

#### ◆材料（1人分、スープジャー0.4Lサイズ使用）

- ・オートミール ..... 30g
- ・湯 ..... 250ml
- ・塩鮭 ..... 50g
- ・乾燥わかめ ..... 2g
- ・乾燥薄切り干ししいたけ ..... 2g
- ・水菜 ..... 30g
- ・無添加の汁の元などのダシ ... 適量



#### ◆作り方

##### <下準備>

スープジャーに熱湯（分量外）を入れ、フタをせずに5分以上保温します。

## 28 日間集中！子宮筋腫改善講座

- 1) 鍋で湯を沸かし、小さめのひと口大に切った塩鮭、さっと洗った乾燥わかめと干ししいたけ、3cm 幅に切った水菜を入れます。塩としょうゆを加えて、ひと煮立ちさせます。
- 2) スープジャーの湯を捨て、スープジャーにオートミールを入れ 1) を注ぎます。
- 3) 全体を軽く混ぜ、フタをして 10 分以上保温したら完成です。  
※内側がテフロンコーティングでなく、ステンレス製のものを選びましょう。

#### 4. 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。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、〇〇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°C に達し、3~5 分後には 400°C 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。

(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。

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、

- 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、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。

※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

## 簡単なだしの取り方

### 5. 細切りだし昆布

#### ◆材料（2人分）

- ・ 昆布・細切り昆布  
.....一つまみ
- ・ 水.....300 cc



※ 細切り昆布は、昆布をキッチンバサミで幅2～5mm × 長さ2cm位の短冊に切って、ビンに入れておく

#### ◆だしの取り方

- 1) 鍋に分量の水を入れ、細切り昆布を入れる。

ヨウ素は昆布に多く含まれ、甲状腺ホルモンの原料です。  
基礎代謝を活発にし、ホルモンバランスに良い影響を与えます。  
一度に多く摂るより、だしなどで毎日少しずつ摂ることが大切です。

## 6. シイタケだし

### ◆材料

- ・ 干しシイタケ  
..... 30 g
- ・ 水..... 1 リットル



### ◆だしの取り方

- 1) 1 リットルの水に浸け、ラップか、ふたで覆って冷蔵庫で一晩置く。

※ だしが出なくなるまで何回も使えます。シイタケは煮て食べる。

シイタケに含まれるエリダテニンは、コレステロールがたまるのを防いで血流をスムーズにし、またカリウムは、塩分を排泄して“むくみ”を解消します。

## 穀類

### 7. シラスおろし丼

#### ◆材料

- ・梅干し..... 2 個
- ・シラス干し..... 1/6 カップ
- ・青じそ..... 2 枚
- ・大根おろし..... 1/2 カップ
- ・海苔..... 適量
- ・ご飯..... 茶碗 2 杯



#### ◆作り方

- 1) 梅干しは種をとってよくたたき、シラス干し、水気を切った大根おろしと混ぜ合わせる。
- 2) 器にご飯を盛り、海苔をもみ、ご飯の上にたっぷりと敷き、1) をのせる。
- 3) 青じそを千切りにし、天盛りにする。

シラス干しにはカルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラルが含まれています。

これらのミネラルは、どれもホルモンバランスを整えます。

## 8. オートミールおじや

### ◆材料（4人分）

- ・オートミール.....50g
- ・ニラ、ネギ、カボチャ、  
サツマイモなど好みの野菜
- ・だしかスープ.....2カップ
- ・塩、しょう油.....適量



### ◆作り方

- 1) カボチャ（サツマイモ）の場合は、皮をむいて角切りにする。
- 2) 1)と（a）を入れ、10分くらいゆでる。
- 3) 2)が柔らかくなったら、オートミールを入れておじや風に煮る。
- 4) オートミールが柔らかくなったら、塩やしょう油で味を調える。
- 5) ニラやネギ、バナナなどはここで入れ、煮過ぎない程度に加熱する。

※ この写真は野菜スープの残りにオートミールを入れて煮ました。

オートミールは、食物繊維をはじめ、タンパク質やビタミンB1を豊富に含んでいます。ですから、肉など動物性タンパク質を減らして植物性タンパク質を摂るのにオススメです。毎朝にオートミールを食べるとホルモンバランスが安定しやすくなります。

## 9. オートミールのニラぞうすい

### ◆材料（2人分）

- ・オートミール.....80 g
- ・だしかスープ.....好みの量
- ・塩.....小さじ1
- ・しょう油.....小さじ2



### ◆作り方

- 1) オートミールに水を加え、おじや程度にやわらかくなるまで煮る。
- 2) ニラととき卵を加えて塩としょう油で味を調べ、ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。

オートミールは水溶性の食物繊維がたっぷり含まれていて余分なエストロゲンを調節して、子宮筋腫を改善します。

## 10. ショウガご飯

### ◆材料（4人分）

- ・ ショウガ.....2 片
- ・ 胚芽米.....3 カップ
- ・ 日本酒.....少々
- ・ 水.....3.6 カップ
- ・ 塩.....少々
- ・ いらりゴマ.....適宜



### ◆作り方

- 1) ショウガは皮をむいて、せん切りにする。
- 2) いらりゴマ以外の材料を全部入れてご飯を炊く。
- 3) いらりゴマを粗くすって、ご飯に混ぜ合わせる。

ショウガに含まれるジンゲロールやショウガオールは、  
抗酸化力があり子宮筋腫になりやすい体質を改善します。

## 11. おろしとろろソバ

### ◆材料（1人分）

- ・カツオ節..... 適量
- ・そば（乾めん）..... 100 g
- ・しょう油..... 適量
- ・大根..... 50 g
- ・万能ネギの小口切り... 少々
- ・山芋..... 50 g



### ◆作り方

- 1) 大根はおろして、山芋は千切りにしておく。
- 2) そばはゆでて、水で締めて器に盛る。
- 3) 大根おろし、山芋、ネギ、カツオ節を盛りつけて、好みの量のしょう油をかける。

大根おろしのからみ成分のイソチオシアナートは、消化力を高めます。とろろ芋に含まれるカタラーゼは、インスリン抵抗性を起こす活性酸素を無害化します。

## 12. サツマイモと金時豆のご飯

### ◆材料（4人分）

- ・ サツマイモ ..... 1/2 カップ
- ・ 米 ..... 3 カップ
- ・ ゆでた金時豆 ..... 1/2 カップ
- ・ 塩 ..... 小さじ 1/4



### ◆作り方

- 1) サツマイモは皮をむいて 1 cm 角に切り、水につけてアクを抜く。
- 2) 米とゆでた金時豆、サツマイモ、3 カップの水、塩を合わせて普通のご飯と同じように炊く。

サツマイモには、食物繊維がたっぷり含まれていて、便秘の改善や、コレステロールを体外に運び出します。切り口からにじみ出る乳汁は、ヤラピンといって便をゆるくします。金時豆は豆類の中では食物繊維が最も多く、たくさん含まれているカルシウムと共に腸の働きをよくして、便秘を防ぎコレステロールを減らします。

### 13. レンズ豆ご飯クミンシード風

#### ◆材料

- ・米.....1.5 合
- ・レンズ豆.....1/2 カップ
- ・塩.....小さじ 1/2
- ・クミンシード.....小さじ 1/2
- ・水適量



#### ◆作り方

- 1) 米を研いで水気を切り、レンズ豆、塩と水を 2 合分入れ、普通に炊く。
- 2) 炊飯終了に合わせて、小鍋に油とクミンシードを入れて火にかける。クミンがシュワシュワ音を立てるまで加熱する。
- 3) 炊きあがったご飯に、2を加えてしゃもじで混ぜ合わせたら、出来上がり。

クミンシードには食欲増進と消化の促進、腹痛や胃痛の緩和などに効果があります。お弁当や軽食のおにぎりにお勧めです。

## 14. ムング豆ご飯

### ◆材料

- ・米.....2 カップ
- ・ムング豆.....1/2 カップ
- ・無添加だし汁...適量



### ◆作り方

- 1) ムング豆は、10 分くらい煮ておく。
- 2) 無添加だし汁と普通の分量の水、米、ムング豆を加えて普通に炊く。

※ 発芽させれば、(1) の煮ることはカットしても良い。

ムング豆は高繊維で、タンパク質、ビタミン B1、鉄、マグネシウム、リン、カリウム、銅、葉酸なども豊富に含まれていて、ホルモンバランスを整えるのにおすすめです。

ムング豆は、他の豆にありがちな消化不良を起こしにくいのもお勧めです。

## 15. キヌアご飯

### ◆材料（2食分）

- ・キヌア.....1/2 カップ
- ・水.....1 カップ



### ◆作り方

- 1) キヌアは水洗いして、ザルにあげておく。
    - 1)を鍋に入れ5分後 弱火～中火で木ベラを使って、から炒りする。
  - 2) 火を消し、2)の鍋を冷ます。静かに水を加えて、ふたをして20分間炊く。
  - 3) 火を止めて5分蒸らして、器に移す。
- ※みじん切りしたいろいろな野菜と一緒に炊くとピラフのようになる

キヌアは栄養価の高さから、スーパーフードとも呼ばれています。キヌアと精白米を比較すると、たんぱく質は精白米の約2倍、鉄は約5倍、カリウムは約6倍にもなり、穀類として扱われる食物の中でも栄養価が高い食品です。キヌアのアミノ酸のバランスがよく、9つの必須アミノ酸はすべて含まれる数少ない植物性食品のひとつです。

## 16. 便利で簡単おいしい豆



※左上から時計回りで、

- ・ひよこ豆（ガルバンゾ）
- ・レンズ豆を茹でペーストにした物
- ・緑豆（ムング豆）
- ・赤レンズ豆（レンティル）
- ・レンズ豆（レンティル）

日本ではまだなじみのない豆ですが、世界中で食べられています。

レンズ豆（レンティル）と緑豆は、浸しておかなくても 30 分程度で煮えますし、くせのない味で、豆料理のレパートリーが広がります。豆料理が簡単にできるので便利ですよ。

健康食品コーナーやネットで購入できます。

## 17. 豆のゆで方（1）～水に浸す豆～黒豆・ひよこ豆など

### ◆材料（2人分）

- ・ 黒豆、ひよこ豆など  
..... 1 袋
- ・ 水  
... 豆の 2.5 倍～3 倍  
（鍋の厚さで違います。）



### ◆ゆで方

豆を戻す。＜戻し方＞

- 1) 水に 8 時間（一晚）つける。
- 2) ふたをして加熱し、沸騰したら火を止め 1 時間くらいそのまま置く。

1)か 2)のいずれかで戻った豆を水ごとかなり大きめの鍋に入れ、ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして 45 分間位ゆでる。

※ ゆでこぼれないように気をつけて！

豆に含まれる植物エストロゲンや食物繊維は、ホルモンバランスを整える強い味方です。自分で煮た豆は、添加物無しでおいしいし、値段も安いです。

## 18. 豆のゆで方（2）～水に浸さない豆～

大正金時、インゲン、ささげ、小豆、レンティル、スプリットピーなど

### ◆材料（2人分）

- ・大正金時（金時）  
..... 1袋
- ・水.....豆の2.5倍～3倍  
（鍋の厚さで違います。）



### ◆ゆで方

- 1) 豆と水をかなり大きめの鍋に入れ、ふたをして中火にかける。
- 2) 沸騰したら弱火にして45分位ゆでる。

※ゆでこぼれないように気をつけて！

※ただし、大正金時（金時）、インゲン、うずら豆、寅豆などは、古くなってきた豆や、急ぐ時は水に浸すとよい。

※小豆は、浸す必要がありません。

## 19. ビーンズサラダ

### ◆材料（2人分）

- ・大正金時豆か白花豆  
..... 1/2 カップ
- ・オリーブ油..... 少々
- ・パセリ..... 少々
- ・塩、酢..... 適量



### ◆作り方

- 1) 豆を洗って 2.5 倍の水につけて戻す。
- 2) 深めの鍋につけ汁ごと入れてふたをし、中火にかける。沸騰したら弱火にして 40 分~45 分間煮る。
- 3) 煮汁を捨てて、酢とオリーブ油、塩をかけて、パセリのみじん切りを加える。

大正金時豆か白花豆には食物繊維や、糖質がたくさん含まれています。食物繊維、コレステロールを排泄してホルモンバランスを整えます

## 20. レンズ豆サラダ

### ◆材料（3～4 人分）

- ・ レンズ豆..... 120g
- ・ トマト..... 1 個
- ・ 玉ねぎ..... 1/4
- ・ にんにく..... 1 かけ
- ・ セロリ..... 1 本



### ドレッシング

- ・ レモン汁..... 小さじ 2.5
- ・ オリーブオイルか亜麻仁油
- ・ 塩コショウ適量
- ・ バルサミコ酢..... 小さじ 1

### ◆作り方

- 1) タマネギとセロリはレンズ豆に合わせて細かく切る。
- 2) にんにくはみじん切りにする。
- 3) レンズ豆、玉ねぎを鍋に入れ、ひたひたになるくらい水を入れ火にかける。
- 4) ドレッシングの材料と、にんにく、セロリ、トマトを混ぜる。
- 5) レンズ豆に火が通ったら、（3）とあわせて冷やす。

レンズ豆は、タンパク質をはじめ、たくさんの栄養素が含まれています。さらに水に浸さなくてもよく、早く煮えるのでとても便利です。

## 21. レンズ豆カレー



### ◆材料（4～5人分）

- ・ジャガイモ.....1個
- ・タマネギ.....1個
- ・ニンジン.....1本
- ・セロリ.....1/2本
- ・トマト.....1個
- ・カレー粉.....大さじ1
- ・塩、黒コショウ...各適量
- ・水.....5カップ
- ・レンズ豆（乾）...1カップ

### ◆作り方

- 1) セロリは粗みじん切り、タマネギは薄切り、ジャガイモは1cm前後の角切りにして、ニンジンはジャガイモより小さめの角切りにする。
- 2) レンズ豆は洗って、ザルにあける。
- 3) タマネギを鍋に入れ、カレー粉大さじ1を加えてふたをし、弱火にかけておく。他の野菜と水を鍋に入れ、ふたをして弱火で加熱する。時々ふたをとって底からかきまわす。
- 4) 2)を加えて柔らかくなるまで（30～40分）くらい煮る。
- 5) 途中で皮をむき2つに切ったトマト、あれば、ベイリーフを加える。
- 6) 塩とカレー粉で調味する。

レンズ豆には、タンパク質、ビタミンB群、鉄、食物繊維などが多く含まれていて、脂質が少なくホルモンを整えるのに良い豆です。

## 22. 黒豆のディップ

### ◆材料

- ・ 黒豆 ..... 30 g
- ・ レモン汁 ..... 1/4 個分
- ・ 塩 ..... 小さじ 0.5 g

(a)ゴマペースト ... 小さじ 1.5

ニンニク（ロースト済） ..... 1 片



### ◆作り方

- 1) 黒豆をゆでる。ゆで汁をとっておく。
- 2) (a)をフードプロセッサーにかける。
- 3) ゆで汁を 2)に加えながら更になめらかになるまでフードプロセッサーにかけ、レモン汁と塩で味をととのえる。

- ・ ニンニクは生だと辛いのでローストしたものを使う。
- ・ パンや野菜につけてもおいしい。
- ・ 豆乳でのばして塩コショウするとグラタンのルーになる。
- ・ マヨネーズよりもおいしくて安全です

黒豆は、大豆と同じように、イソフラボンが含まれていてホルモンバランスを整えて子宮筋腫を改善します。黒豆の黒い色素は、アントシアニンです。

アントシアニンは、活性酸素を除去して生理痛を解消します。

## 23. インゲン豆とキャベツの蒸し煮

### ◆材料

- ・ニンニク..... 3片
- ・インゲン豆...ゆでた状態で 450 g
- ・赤唐辛子.....少々
- ・豆のゆで汁...全部とっておく
- ・オレガノ.....適量
- ・キャベツ.....1/2 個
- ・塩.....適量
- ・オリーブ油...大きじ 1



### ◆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つに割ったニンニクを入れ、両面をこんがり焼き色をつける。
- 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分くらい中火で炒める。
- 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、味がなじむまで少し煮る。

オレガノは、頭痛、生理痛、口内炎、消化不良、疲労などに効果があります。精神的な疲れに、オレガノ油の入浴剤がリラックス出来ます。

## 24. 金時豆のサラダ

### ◆材料

- ・ゆでた金時豆.....好みの量
- ・亜麻仁油.....好みの量
- ・塩、コショウ.....好みの量



### ◆作り方

- 1) ゆでた金時豆に、塩、コショウをして、亜麻仁油をかける。

金時豆は他の豆に比べて鉄や銅、カルシウム、マグネシウム等ミネラルや、糖質や食物繊維も多く含まれています。

これらの栄養素は、ホルモンバランスを整えて生理痛を改善するためには必要です。砂糖で甘く煮ないで、サラダで食べましょう。その方が、カルシウムやマグネシウムの無駄遣いを防げます。

また、サラダには、亜麻仁油がお勧めです。

## 生野菜

### 25. 亜麻仁油



亜麻仁油は『亜麻』という植物の種をしぼった油です。

この油は、細胞膜を造る  $\alpha$ -リノレン酸を多く含んでおり、青魚に多く含まれる EPA や DHA と同じ働きをします。

亜麻仁油は炎症を抑えるタイプのプロスタグランディンの原料で、生理痛を解消します。

この油は、冷蔵庫で保管して、サラダなどにそのまま使います。加熱すると酸化しますから加熱料理には使わないようにしてください。

## 26. 酵素いっぱいサラダ

### ◆材料（2人分）

- ・旬の野菜ならなんでも.....  
キャベツ、きゅうり、  
ニンジン、ニラ、タマネギ、  
マッシュルーム、スプラウト
- ・オリーブ油.....大さじ 1
- ・酢.....大さじ 1
- ・しょう油.....大さじ 1



### ◆作り方

- 1) 野菜を食べやすい大きさに切って、オリーブ油、酢、しょう油で和える。

生の食べ物には酵素が含まれています。

酵素は、食べ物を消化したり、代謝したりするときに必要です。

体内でホルモンを造ったり、分解して便として排泄したりするときにも必要です。

## 27. ガカモレ

### ◆材料（2人分）

- ・ トマト ..... 小 1/2 個
- ・ アボカド ..... 1 個
- ・ タマネギ ..... 1/4 個
- ・ レモンジュース ..... 小さじ 1/2
- ・ おろしニンニク ..... 小さじ 1/2
- ・ ガーリックパウダー ... 小さじ 1/2
- ・ 塩 ..... 小さじ 1/4



### ◆作り方

- 1) アボカドは皮をむいて種を取り出し、ボウルに入れてフォークなどで中身をつぶす。
- 2) タマネギはみじん切りにして、他の材料を混ぜる。

アボカドには、酵素や食物繊維、ビタミンEなどホルモンバランスを整える栄養素がいろいろ含まれています。生のトマトやタマネギにも酵素が含まれています。

酵素は、ホルモンを造るときにも必要な栄養素です。

## 28. ニンジンサラダ

### ◆材料（4人分）

- ・ニンジン.....2本
- ・レモン汁.....大きじ3
- ・塩.....適量
- ・粒マスタードペースト  
.....小さじ1



### ◆作り方

- 1) ニンジンは皮をむいてスライサーで千切りにする。
- 2) ボウルにニンジン、レモン汁、粒マスタードを入れてよく混ぜいれ、塩で調味する。

ニンジンには、 $\beta$ -カロテン、ビタミンC、E、クロロフィルなど多くの成分がふくまれているので、活性酸素の害を抑えて生理痛を解消します。

## 29. スプラウトのサラダ

### ◆材料（2人分）

- ・ブロッコリースプラウト、  
レタス、ベビーリーフなど  
.....すべて適量

※ 他の野菜を入れてもよい。



### ドレッシング

酢、オリーブ油、塩、コショウ各適量を混ぜ合わせる。

### ◆作り方

- 1) 材料を水で洗って、食べやすい大きさに切る。
- 2) 水をよく切って、ボウルに入れて、ドレッシングで和える。

スプラウトには、イオウ化合物のスルフォラファンが含まれています。スルフォラファンは、抗酸化力や解毒力を高めて、子宮内膜症の改善に役立ちます。

### 30. 黒コショウ風味のタマネギサラダ

#### ◆材料

- ・新タマネギ..... 1～2 個
- ・ミョウガ..... 1 パック
- ・トマト（小）..... 1 個
- ・ゴマ油..... 適宜
- ・黒コショウ..... 適宜
- ・塩..... 少々



#### ◆作り方

- 1) 新タマネギを薄くスライスして水にさらし、からみが抜けたらザルで水気をよく切っておく。
- 2) ミョウガは半分に切り、薄くスライスする。
- 3) ボウルにタマネギ、ミョウガを入れ、ゴマ油を軽くたらし。
- 4) 黒コショウをふりかける。好みに塩を少々加えて、全体を軽く和える。

タマネギに含まれるイオウ化合物には、神経鎮静作用があり、ストレス解消に効果的です。

ストレス解消は ホルモンバランスを整えて子宮筋腫を小さくするため大切です。

### 31. レタスとのりのサラダ

#### ◆材料（2人分）

- ・レタス .....好きな分量で
- ・のり ..... 2枚
- ・しょう油、塩、ゴマ油  
.....適宜



#### ◆作り方

- 1) レタスはきれいに洗って大きめに手でちぎり、よく水切りする。
- 2) のりも大きめに手でちぎる。
- 3) しょう油、塩、ゴマ油を適宜ふりかけてかき混ぜるとできあがり。

レタスの茎を切ると出る牛乳のように白い液は、ラコックピコリと言って、鎮静・催眠効果があります。  
イライラを静めてぐっすり眠ることで、ストレスの解消ができ、ホルモンバランスを整えるのに役立ちます。

## 加熱野菜

### 32. ニンジンとショウガのポタージュ

#### ◆材料（2人分）

- ・ニンジン.....1/2 本
- ・ショウガ.....1/2 かけ
- ・タマネギ.....1/2 個
- ・豆乳.....1/2 カップ
- ・サラダ油.....適量
- ・細切り昆布.....適量
- ・水.....1 カップ
- ・塩、コショウ.....少々



#### ◆作り方

- 1) ニンジン、ショウガ、タマネギは薄切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、1)を炒め、水、細切り昆布、塩、コショウを入れてふたをして、柔らかくなるまで煮る。
- 3) をなめらかになるまでミキサーにかけて鍋に戻し、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

ニンジンやショウガには体を温める働きがあります。体が温まるとホルモンバランスも改善されて、子宮筋腫の解消につながります。

### 33. キノコのしぐれ煮

#### ◆材料

- ・キノコ  
(生シイタケ、シメジ、  
エノキなど) ..... 400 g
- ・しょう油、酒、みりん  
..... 各大さじ 2 と 1/2



#### ◆作り方

- 1) キノコ類は石づきを取り、シイタケは 2～3 個に切り、シメジは小房に分け、エノキダケは長さを半分に切る。
- 2) 厚手のフライパンを火にかけ、キノコ類を入れてひと混ぜする。
- 3) 調味料を全部入れて、ときどき混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで炒り煮する。

※好みで赤唐辛子の輪切りを入れてもよい。

キノコ類は食物繊維が豊富で、過剰なエストロゲンを排泄します。

また、シイタケに含まれるエリタデニンという成分は、血中コレステロール値を下げます。

これらの働きが、過剰なエストロゲンを減らしてホルモンバランスを整え、子宮筋腫の改善に役立ちます。

### 34. ラタトゥイユ

#### ◆材料（2人分）

- ・ナス.....1個
- ・ズッキーニ（あれば）...1/2本
- ・トマト.....大1個
- ・タマネギ.....1/2個
- ・オリーブ油.....適量
- ・黄ピーマン.....1/2個
- ・コショウ.....少々
- ・ニンニク.....1/2個 叩き潰す
- ・塩.....小さじ1/4



#### ◆作り方

- 1) ナスとズッキーニは1cmの厚さの輪切りにする。トマトは皮をむいて種を除き粗くきざむ。タマネギは1cm角に切る。
- 2) 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ニンニクを入れて炒め、香りが出たら1)を加えて炒め、煮汁がなくなるまで煮る。

※ 夏野菜は冬には食べないようにしてください。体を冷やします。

これらの夏野菜にはカリウムが豊富です。カリウムはナトリウムを排泄しむくみを減らし、子宮筋腫を改善するのに役立ちます。

### 35. エリンギのガーリックソテー

#### ◆材料

- ・ エリンギ ..... 2 本
- ・ ニンニク ..... 2 片
- ・ レモン汁 ..... 少々
- ・ オリーブ油 ..... 少々
- ・ 塩・コショウ ..... 少々
- ・ 飾り付けのパセリ ..... 少々



#### ◆作り方

- 1) エリンギを 3～4 cm の薄切り、ニンニクはスライス。
- 2) オリーブ油でニンニクを炒め、エリンギを両面焼き、塩コショウ、パセリをふり、レモンをしぼる。

ニンニクの臭いの成分アリシンは、血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを排出し、ホルモンバランスを改善します。

### 36. 根菜サラダ

#### ◆材料

- ・ゴボウ ..... 1/2 本
- ・しょう油 ..... 大さじ 2
- ・ニンジン ..... 1/2 本
- ・みりん ..... 大さじ 2
- ・レンコン ..... 4 cm ほど



#### ◆作り方

- 1) ゴボウ、ニンジン、レンコンは蒸しておく。  
※蒸し器がなければそれぞれゆでる。
- 2) ゴボウは 3 cm くらいの大きさに、ニンジンも同じくらいに切る。レンコンは 1 cm くらいの輪切りにしたものを 4 つくらいに切って、ボウルに入れる。
- 3) 小さな鍋にしょう油とみりんを入れ、沸騰したら火を止める。
- 4) 野菜をボウルに入れ、たれ 3) を注ぎ、10 分くらいつけておく。  
味がしみこんだら出来上がり。

根菜類には食物繊維が豊富で、過剰なエストロゲンを排泄してホルモンバランスを整えます。

### 37. 豆苗とシメジのガーリック炒め

#### ◆材料

- ・豆苗..... 1 わ
- ・シメジ..... 1 パック
- ・ニンニク..... 1 片
- ・オリーブ油..... 少々



#### ◆作り方

- 1) ニンニクはみじん切りに、豆苗は洗ってザルで水気をとっておく。
- 2) フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ、弱火にして炒め、香りが出たら中火にしてシメジを加える。
- 3) 半分ほど火が通ったら強火にして豆苗を加えさっと炒め、塩で味を整える。

ニンニクに含まれるにおい成分のアリシンは、コレステロール値を下げます。またすい臓の働きを強化し、インスリンの分泌をよくして血糖値を安定させます。

これらの働きでホルモンバランスを整えます。

## 魚介類・海藻・卵

### 38. 茹でサバ

#### ◆材料（2人分）

- ・ 塩サバ ..... 1 枚
- ・ 水 ..... 適量
- ・ 大根おろし ..... 適量



#### ◆作り方

- 1) 等分した鯖と水をフライパンに入れて、鯖に火が通るまで茹でる。
- 2) お皿に盛り大根おろしを添える。

鯖には、たんぱく質やビタミン B1/2 やビタミン D が豊富で、鉄や亜鉛が含まれていて、貧血の予防、カルシウムの吸収、神経伝達、骨の健康に効果的です。

サバに含まれる脂肪は、炎症を抑えるタイプのプロスタグラン  
デインの原料です。

子宮筋腫やよくある子宮内膜症の痛みを改善します。

### 39. イカと里芋の炊き合わせ

#### ◆材料（4人分）

- ・里芋（小）... 20 個
- ・イカ..... 2 杯（約 400 g）
- ・サヤインゲン  
..... 1~2 本（あれば）



(A) ・だし汁..... 240cc

・濃口しょう油... 60cc

・みりん..... 60cc

#### ◆作り方

- 1) 里芋は皮をむき一口大に切る。サヤインゲンは筋を取って2つに切る。イカは内臓をとり除き、胴を1cm幅の輪切り、足は2~3本ずつに切る。
- 2) 鍋に里芋と(A)を入れて火にかけ、3分くらい煮て、イカとサヤインゲンを加え、水がほとんどなくなるまで煮る。

イカにはタウリンや亜鉛が豊富です。タウリンは血圧やコレステロールを低下させます。里芋のぬめりの成分ムチンはタンパク質の消化吸収を高めます。タウリンとムチンの相乗効果で、肝臓を強くし、コレステロールや血圧を低下させて、ホルモンバランスを整えて子宮内膜症を改善します。

#### 40. 白身魚の重ね蒸し

##### ◆材料（2人分）

- ・ 鮭又は白身魚など... 2切れ
- ・ 生塩ワカメ..... 75g  
（塩を洗い流して食べやすい大きさに切る）
- ・ ポン酢..... 適量



##### ◆作り方

- 1) 蒸し器にワカメの 2/3 量をのせ、その上に魚をのせ、その上に残りのワカメをのせて、魚に火が通るまで蒸す。
- 2) ポン酢をかける。

ワカメなど海藻にはヨードが含まれています。

ヨードは、甲状腺機能の低下を改善してホルモンバランスを整え、子宮筋腫の解消につながります。

## 41. アジのなめろう

### ◆材料（4人分）

- ・アジ..... 1～2尾
- ・みそ..... 小さじ1
- ・ショウガ..... 1片
- ・ネギ..... 適量



### ◆作り方

- 1) ショウガは皮をむき、すりおろします。  
ネギは小口切りにしておく。
- 2) アジは丸ごと1尾であれば、さばきます。  
切り身の場合は骨があれば骨抜きします。
- 3) まな板の上で、アジをまとまる程度まで叩きます。
- 4) 叩いたアジに、みそ、ショウガ、ネギを加え混ぜる。
- 5) 冷やしておいしくいただく。

アジに含まれる脂肪のEPAとDHAは悪玉コレステロールを減らし、中性脂肪の合成を抑えます。

それで、過剰なエストロゲンを排泄しホルモンバランスを整えます。

## 42. アサリとキャベツのスープ

### ◆材料（2人分）

- ・キャベツ ..... 1/2 個
- ・アサリ ..... 200 g
- ・酒か水 ..... 1/2 カップ
- ・コショウ ..... 適量
- ・塩 ..... 小さじ 1/4
- ・ゴマ油 ..... 大さじ 1



### ◆作り方

- 1) アサリは殻ごとよく洗い、2～3%の塩水で数時間砂出しをしてから、よく水気を切っておく。
- 2) キャベツを縦に2等分する。
- 3) フライパンにアサリを入れて中火にかけ、鍋が熱くなったら、酒をまわしかける。
- 4) 3)が煮立ったら水を加え、再び煮立たせて、キャベツを入れる。ふたをして、7～8分煮る
- 5) 塩とコショウで味を調え、ゴマ油で香りをつける。

アサリにはクロムが含まれています。クロムは血糖値を安定させ、コレステロールを排泄して、ホルモンバランスを整えます。

### 43. イカと青じそのニンニク炒め

#### ◆材料

- ・イカ..... 2 杯
- ・鷹の爪..... 1 本
- ・青じそ..... 5 枚
- ・ニンニク..... 大 1/2 片
- ・しょう油..... 小さじ 1
- ・塩、コショウ..... 適量
- ・サラダ油..... 大さじ 1
- ・すりゴマ..... 大さじ 1/2



#### ◆作り方

- 1) 鷹の爪はぬるま湯につけておく。やわらかくなったら小口切りにする。青じそは、5 mm 幅に切る。ニンニクは叩き潰す。
- 2) イカの胴は 1.5 cm 幅に切る。足は食べやすい長さに切る。
- 3) フライパンにサラダ油を熱して弱火でニンニクを炒める。香りが立ってきたらイカを加えて炒める。
- 4) 鷹の爪、しょう油、塩、コショウを加えてさっと炒める。
- 5) 青じそ、すりゴマとあえたらできあがり。

イカにはコレステロールを下げるタウリンやベタインが含まれていてホルモンバランスを整えます。

#### 44. シーフードと野菜のカレースープ

##### ◆材料（2人分）

- ・アサリ ..... 150 g
- ・エビ（殻つき） ..... 100 g
- ・イカ...150 g    ・酒...大さじ 1
- ・タマネギ ..... 100 g
- ・セロリ ..... 大 1/2 本
- ・サラダ油...大さじ 1    ・豆乳...1 カップ    ・カレー粉...大さじ 3
- ・パセリ ..... 1 枝    ・塩、コショウ ..... 各少々
- ・水溶き片栗粉 ..... 片栗粉(大さじ 1)を水(大さじ 2)で溶いたもの



##### ◆作り方

- 1) アサリは砂出しし、殻をこすり合わせてよく洗う。エビは殻をむき、イカは食べやすく切って、それぞれ酒をからめる。
- 2) タマネギとセロリは薄切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、タマネギをしんなりするまで炒め、セロリも加えて炒める。カレー粉小さじ 2 を加えて香りが出たら、水 1 カップ加える。
- 4) 4) を煮立ててシーフードを加え、あさりの殻が開いたら、水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- 5) 豆乳を加え、残りのカレー粉、ちぎったパセリ、塩、コショウで味を整える。豆乳が温まったら、すぐに火を止める。

イカやタコ、貝類には抗酸化作用が強いタウリンが多く、タウリンは、コレステロールや血糖値を低下させて、ホルモンバランスを整えます。

## 45. キュウリとワカメの冷製サラダ

### ◆材料

- ・ゴマ.....小さじ 1
- ・キュウリ.....1/2 本
- ・ゴマ油.....小さじ 1
- ・ワカメ.....50 g
- ・酢.....大きじ 1
- ・すりおろしニンニク...1/2 片
- ・だし汁.....1 カップ
- ・一味唐辛子.....適量
- ・みりん.....大きじ 1/2
- ・しょう油.....大きじ 1/2



### ◆作り方

- 1) キュウリは千切りにして軽くもみ、水で戻したワカメは食べやすい大きさに切る。
- 2) ゴマ油、ゴマ、すりおろしニンニク、みりんを 1) に加え混ぜる。
- 3) 鍋に 2) とだし汁を入れ、しょう油、酢、コンソメスープを加え、一味とうがらしを適量振る。

ワカメに含まれるアルギン酸やフコイタンは、コレステロール値や血圧を下げて、ホルモンバランスを整えます。

## デザート

### 46. カボチャのおやき

#### ◆材料（2人分）

- ・ 蒸してつぶしたカボチャ  
..... 1/2 カップ
- ・ いらりゴマ..... 少々
- ・ 長ネギ（小口切り）... 1/2 本
- ・ 塩..... 少々
- ・ 小麦粉..... 大きじ 3
- ・ ゴマ油..... 小さじ 1
- ・ 甘めの味噌..... 大きじ 1



#### ◆作り方

- 1) カボチャは塩と小麦粉を混ぜて 8 等分する。
- 2) フライパンにゴマ油を入れて、長ネギを炒め、味噌で味をつけ 8 等分する。
- 3) 1)で 2)をくるむ。両面にゴマを散らす。
- 4) フライパンにクッキングシートを敷き、3)の両面を焼く。

カボチャに含まれるカロテンは、抗酸化栄養素で活性酸素の発生を抑えます。そのため、内膜症の痛みを軽くし子宮筋腫の改善につながります。

## 47. オートミールの甘酒かけ

### ◆材料

- ・オートミール  
.....大さじ山盛り 8 杯
- ・水.....オートミールの 4 倍
- ・甘酒.....大さじ 3



### ◆作り方

- 1) オートミールを鍋に入れ、水を加えて火にかけます。
- 2) やわらかくなるまで煮ます。
- 3) 煮えたらお皿に盛って、上から甘酒をかけたらできあがり。

オートミールには、不溶性・水溶性の食物繊維が多く含まれています。その比率が 2 : 1 で、昔の日本人の食事に近く、理想的なバランスと考えられています。食物繊維は、急激に血糖値が上がるのを防いで血糖値を安定させます。

## 48. 発酵あずきあん

### ◆材料

- ・小豆.....150g
- ・生の米麴  
.....150g（乾燥でも）
- ・水.....800ml～1L      ・塩.....少し



### ◆作り方

（下準備）小豆をアク抜きして茹でておく。

- 1) 茹でてあら熱をとった小豆と米麴を混ぜる。（水分が足りない時は水を少し入れてなめらかにする。乾燥するので、水分は少し多めくらいでもよい）
- 2) 炊飯器の内釜に1)を入れて、上に濡れふきんなどを乗せ、保温モードで7～8時間待つ。（蓋は開けたまま）
- 3) お好みで塩をかけて、混ぜたら完成

※ブレンダーで潰せば、こしあんも

※蔵庫に数日入れておくと発酵が進み甘みが増す。

発酵あんこなら、甘いものを食べながら腸活できてホルモンバランスも整います。

発酵によって生成されるプロバイオティクスが腸内環境を整えるので、ホルモンバランスを整えるからです。1日に50g程度を目安に食べましょう。

## 49. ナッツ

### ◆ 材料(1 人分)

好みの生ナッツ ..... 1 日に一握り  
(加熱したり、塩をまぶしたりしているものは、酸化しているし塩分が多いので使いません。)



### ◆ 作り方

- 1) そのまま生で食べる時は、一粒一粒が水を含み、ふっくらした感じになるまで水に浸す。1 度洗い流して冷蔵庫で保管する。
- 2) 消化が悪い方は、クッキングシートを敷いたフライパンで 130 度、10 分以内でローストする。

ナッツ類は、新しい食材ですが、ビタミン E やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類も多く、PMS の予防、ミニ食事に役立ちます。人によって消化が悪いと感じたら、調理法や食べる量を調節してください。

## 50. ターメリック ジンジャーティー

### ◆材料（1人分）

水 ..... 250ml  
ターメリック（ウコン）パウダー  
..... 小さじ 1/4  
生生姜、または生姜パウダー  
..... 小さじ 1/4  
シナモンパウダー ..... 小さじ 1/4  
（好みで）  
蜂蜜 ..... 大さじ 1/2



以下は好みで（レモン：1切れ 牛乳：大さじ1杯）

### ◆作り方

- 1) 鍋に水を入れて沸騰させ、しょうがのすりおろしとターメリックパウダーを入れ弱火でコトコト煮る。
- 2) はちみつ、黒コショウを加える。

ターメリックの成分クルクミンには子宮筋腫の細胞の増殖を抑える効果があります。

カレーや、ごはんに入れて、ターメリックライスなど気軽に使いましょう。

ターメリックは、一日小さじ 1/4 で効果があります。

## 【特典】あなたのホルモンバランスを守る5つのことチェック表

改善プログラムの実践をサポートする「書き込み式チェック表」を収録いたしました。ホルモンバランスを改善するために欠かせない5つのことをチェック表で確認できるようにいたしました。

「ホルモンバランスを守るために、最低これだけは」という、どうしても大切なことです。やればやっただけの結果が出ることを実感していただくためです。

できないことで自分を責めるためではありません。

出来たこと、少しでもの変化したことに喜びをもって続けるための励ましにしてください。

### (1) 豆や植物エストロゲンを含む食べ物を食べましょう。

エストロゲンを減らす植物エストロゲンを含む食品を食べましょう。

毎日ゆでた豆を1カップと、植物エストロゲンを含む食べ物を3品以上必ず摂ってください。

### (2) テキストの食事を80%位は実行しましょう。

消化不良やアレルギーなどについては、人によって違いますので、ご自分で対処してください。

### (3) ストレスに上手に対処しましょう。

ストレスはホルモンバランスを崩します。

まず、ご自分を大切にすることです。

## 28日間集中！子宮筋腫改善講座

感謝ノートを作って、毎日感謝することを3つ以上見つけて書きましょう。「毎日3回以上笑う」などというのもいいですよ。

ご自分に合った方法を決めてくださいね。

環境ホルモンをできるだけ減らしましょう

ホルモンバランスを整えるには、まず体内に環境ホルモンが入らないようにすることです。

### (4) 運動しましょう。

運動は、ホルモンバランスを整えるためにとても大切です。

1週間に5回以上、テレビ体操か、20～30分のウォーキングか、それらに代わるものをしましょう。

### (5) できるだけ、23時までには寝ましょう。

仕事で、どうしても無理な人は、少し昼寝をする等の工夫をしましょう。

※くわしいことは、テキストを参考にしてください。

あなたのホルモンバランスを守る  
5つのことチェック表



シールを貼った日色を塗ったりして  
楽しみながら  
チェック表をつけて行きましょう！

よく出来た……●  
まあまあ出来た……●  
出来なかった……●

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
1	豆													
2	テキストの 食事													
3	考え方と ストレッチ													
4	運動													
5	23時までに 就寝													

1日目～7日目		8日目～14日目	
よく出来た……●	まあまあ出来た……●	よく出来た……●	まあまあ出来た……●
個	個	個	個
変化してきたこと、もう少し努力したいことなどを書きましょう		変化してきたこと、もう少し努力したいことなどを書きましょう	

## 【教材のご紹介】

女性の体は一生涯、ホルモンバランスの影響を強く受け続けます。一人でも多くの女性が、今の悩みを解消しより健康で豊かな毎日送ることができることを願って、一般社団法人ホルモンバランス研究所では、女性が抱えるさまざまな問題に取り組んでいます。

以下のテキストとも、各 URL や公式 HP からご注文いただけます。

上記の電話でも受付しております。

皆さまのご健康にお役立てください。



健康な母体と健康な子どもを産むためのガイドブック

続木和子の不妊体質改善講座！

**「妊娠・出産ガイドブック」**

<http://tudukikazuko.com/hunin/sp/>



「14日間集中！糖尿改善講座」

<http://www.jyosei-tounyou.com/cart/>

## 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意いただきご利用ください。

このレポートの著作権は作成者に属します。著作者の許可なく、このレポート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、転売等することを禁じます。

このレポート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。著作権等違反行為を行った時、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。

このレポートに書かれた情報は、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。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報などがありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポート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・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。このレポートに書かれた情報は、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。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報などがありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポート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・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。