

2026年最新版  
黄砂&ホルモン対策  
完全ガイド

鼻・喉のバリアを強化し  
体内の司令塔を守る「守りの食事」

買い物中にすぐ見れる！  
「最強のデトックス食材チェックリスト」付

ホルモンバランス研究所

続木和子

# なぜ今年の黄砂は「ホルモン」を乱すのか？

2026年の黄砂は、  
例年より2ヶ月も早い1月から飛来しています。  
さらに深刻なのは、  
砂に付着した「有害物質(環境ホルモン)」です。  
これが体内に入ると、  
脳の視床下部(ホルモンの司令塔)を  
パニックにさせます。

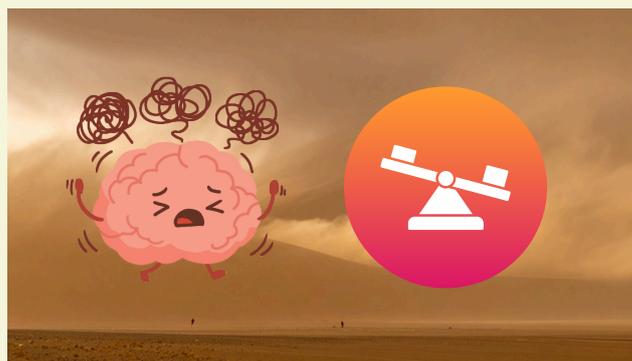
身体の反応:

砂の粒子が粘膜を傷つける(喉の痛み・目のかゆみ)

内面の反応:

有害物質がシステムを狂わせる  
(だるさ・イライラ・生理不順)

このPDFでは、  
これらを「食事」でリセットする方法を伝授します。



# ①炎症を鎮める「青魚」

オメガ3脂肪酸で内側からバリア

黄砂の刺激で起きた体内の炎症を鎮めるには、  
良質な脂質「オメガ3」が不可欠です。

理由：呼吸器の炎症を抑え、乱れたホルモンの  
原材料になります

おすすめ食材：サバ、イワシ、サンマ、アマニ油。

刺身」や「冷凍切り身」を賢く活用！

加熱に弱いオメガ3を効率よく摂るなら、  
実はお刺身が最強です。

また、缶詰のコーティングが気になる方は、  
冷凍のサバやイワシの切り身を選びましょう。

最近は骨抜きタイプも多く、塩焼きや煮付けにすれば、  
缶詰より安価で添加物の心配もなく、  
新鮮な脂を摂取できます。

アクション：□ 週に3回、お刺身や焼き魚を食卓に。



## プロの豆知識:

### 「しらす」や「煮干し」の活用

大きな魚ほど有害物質(水銀など)の蓄積が懸念されますが、しらすや煮干しなどの小さな魚は、そのリスクが極めて低く、安価でオメガ3やカルシウムも豊富です。

### えごま油・アマニ油の「非加熱」使用

魚を焼くのが面倒な日は、納豆やサラダにこれらの油を小さじ1杯かけるだけで、魚と同等のオメガ3が摂れることを伝え、ハードルが下がります。



## ②粘膜を強くする「緑黄色野菜」】

### ビタミンACEで異物の侵入をブロック

鼻や喉の粘膜が乾燥していると、  
砂のダメージを直接受けてしまいます。

理由： ビタミンAが粘膜を潤し、  
CとEが細胞のサビ(酸化)を防ぎます。

おすすめ食材： 人参、ほうれん草、カボチャ、ブロッコリー。

プロの豆知識： 人参やカボチャは「油」と一緒に調理して  
ください。吸収率が数倍アップします！

アクション： 毎食、手のひら一杯分の緑黄色野菜を摂る



### ③毒を出す「醗酵食品&食物繊維」

腸活で環境ホルモンをデトックス

体に入ってしまった有害物質は、  
一刻も早く便として排泄する必要があります。

理由：免疫の7割は腸にあります。  
腸を整えればアレルギー反応も安定します。

おすすめ食材：納豆、味噌、海藻、きのこ、レンコン。

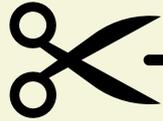
プロの豆知識：レンコンに含まれるポリフェノールは  
アレルギー抑制に効果大。皮ごと調理が正解です！

アクション： 1日1杯の具たくさん味噌汁を飲む。



## 【最強のまとめ】

# スーパーで使えるお買い物リスト



リスト例:

青魚

ブロッコリースプラウト

納豆・味噌

人参・かぼちゃ

緑茶

「このページをスクリーンショットして  
保存してください！」

# メルマガ読者限定

現代の日本は黄砂だけでなく  
ホルモンバランスを崩すもので  
あふれています。

ホルモンバランスは、赤ちゃん、  
子供から大人まで、すべての女性に  
とって一生涯の健康のベースです。

今後も季節ごとの  
ホルモンバランスを整える方法をお届けします

ホルモンバランス研究所

続木和子