

総合内科専門医・腎臓専門医が教える、更年期の“差”の理由

2025年9月9日発売

更年期の不調の原因は 栄養不足が9割

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は梶尚志著『更年期の不調の原因は栄養不足が9割』を2025年9月9日(火)に刊行いたします。

「年のせい」で終わらせない。「食べ方」を変えるとラクになる！

疲労感、イライラ、眠れない……。多くの女性が抱える**更年期**のつらいお悩みですが、その症状には大きな「個人差」があり、ホルモンバランスの変化だけでは説明しきれません。その違いを生む要因は、体質や生活習慣、そして**“栄養不足”**です。女性はホルモンの影響を受けやすいため、栄養の乱れが不調に直結しやすいといわれています。「年齢のせいだから仕方ない」という誤解を解き、**栄養状態**と**生活習慣**で根本的な対策を。今の不調を和らげ、その後の人生を健康的に生きるために、すべての世代の女性に届けたい新しい**“更年期ケア”**の一冊です。

更年期：医学的には「閉経」の前後あわせて10年間。45～55歳くらいがひとつの目安。

※ 30代後半から40代前半で症状が出てくる人も「プレ更年期」。

タイトル:更年期の不調の原因は栄養不足が9割

著者:梶尚志

ページ数:156ページ ISBN:9784-86667-767-5

価格:1,595円(10%税込) 発行日:2025年9月9日

【目次】

- 第1章 更年期を正しく知ろう
- 第2章 更年期に負けない食習慣
- 第3章 ホルモンを味方につける！ 不調を防ぐ栄養素
- 第4章 今すぐ実践！ 更年期を乗り越えるための「食べ方」
- 第5章 快適な更年期を過ごすための習慣

【著者プロフィール】

梶尚志(かじ・たかし)

梶の木内科医院院長(岐阜県可児市)、七夕医院名古屋院総院長(愛知県名古屋市)、医学博士

1964年、富山県生まれ。富山医科薬科大学(現・富山大学)医学部医学科卒業。

総合内科専門医、腎臓専門医として年間約5万人の患者を診察する中で、通常の診察では解決できない「体の不調」に栄養学的なアプローチから治療と生活指導を行い、改善に導いている。著書に『え、私って、栄養失調だったの?』『え、うちの子って、栄養失調だったの?』(共にみらいパブリッシング)がある。



本書で解説している「ホルモンを味方につけるための栄養素」から、ひとつをご紹介します。

01 タンパク質 — 更年期の体を支える土台をつくる

体のあらゆるしくみに関わる欠かせない材料。

幸せホルモンもタンパク質からつくられているため、足りないと気持ちが沈みやすくなることも。

更年期に「効く」食べもの 「避けたい」食べもの

発酵食品は更年期の強い味方

大豆に含まれる**イソフラボン**は女性ホルモンに似た働きを持つため、更年期の不調をやわらげる効果が期待されています。

なかでも、納豆や味噌のような発酵食品には、腸内環境を整える働きがあり、更年期を支える心強い存在です。



例：ぬか漬け、塩麴や醤油麴を調味料として、無加糖の甘酒を豆乳やヨーグルトに

なるべく避けたい「トランス脂肪酸」

動脈硬化や心疾患のリスクを高めることがわかっている脂肪酸。

日本ではまだ表示が義務化されていないため、原材料表示をチェック！

「**ショートニング**」や「**マーガリン**」と書かれている食品には含まれている可能性が。

「**植物油脂**」とだけ表示されている場合も、どのような油かわからないため注意が必要。



なるべく選ばない/回数を減らす意識を持つだけで、体への負担は少しずつ軽く！

ライフスタイル別 簡単レシピも掲載

粉 → 山芋で**グルテンフリー**に！

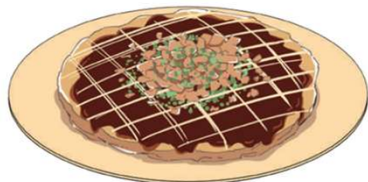
子どもも喜ぶ 栄養満点お好み焼き

家族構成 夫（会社員）、小学生の子ども2人

ライフスタイル 子育て中／朝が特に忙しい／自分の食事は後回しになりがち

Point

- ・子どもも好きなメニュー
- ・グルテンフリー、糖質オフ
- ・タンパク質が多く、ミネラルもとれる



忙しい平日、包丁は持ちたくない！

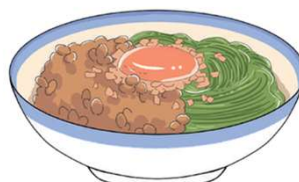
混ぜるだけ 爆速ねばとろ丼

家族構成 夫（会社員・転勤族）、子どもなし

ライフスタイル 夫の転勤で環境が変わりがち／料理が苦手／コンビニ頼りの食生活になりやすい

Point

- ・調理なし、混ぜるだけ
- ・タンパク質・食物繊維・ミネラルもとれる



【レシピ協力】

日比洋子（ひび・ようこ）セタ医院名古屋院栄養カウンセラー、管理栄養士、NPO法人オーソモレキュラー分子栄養医学協会 認定栄養カウンセラー

病院・介護施設での栄養管理・栄養指導を経た後、オーソモレキュラー栄養医学の資格を取得し、内科・婦人科・歯科・美容皮膚科などで栄養カウンセリングに従事。オンラインでプレ更年期・更年期女性のための【Nourish me 食習慣プログラム】を実施、女性の健康を食からサポートしている。