



Gui Health MINI Class

# GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

By *Emi Kempushi*



## CLOSING

Gut Reset 5 『腸内細菌の整え方5ステップ』STEP1~5を終えて、みなさんには腸内細菌を理解し、今の状態を把握し、腸内細菌を整えるための4本柱やそれぞれに合った状態別アプローチを体系化して組み立てていただきました。

ここからは、「知って終わり」ではなく「定着する腸をつくる」そのためのステップについて話していきます。

腸内細菌は、持って生まれて変わる事のない遺伝子とは違い、毎日柔軟に変わっている存在です。ここは嬉しいところ！でも腸内細菌叢は“積み重ね”によってしか変わっていきません。腸は筋トレと同じで、一度や数回やっただけでは変わりません。

- ・数日だけ食物繊維を増やしても、またすぐに元に戻る。
- ・発酵食品を気まぐれに食べても意味がない。
- ・食習慣だけ整えても睡眠・ストレス管理がガタガタだと食事からの恩恵を十分に享受することができずに根本解決にはならないなど、腸内細菌が“本当に変わる”のは、「日常の小さな選択」が連続したときだけです。

腸内細菌は“習慣の結果”でしかないんです。

そこで一番大事なのは“仕組み化や環境”を変えることでの習慣化です。意志力ではなく、仕組みの方を先に作る。あなたが頑張らなくても、自然と腸が整う流れをつくる。

たとえば、

- ・一食に「4本柱」を入れる献立を知る・運動の習慣をつけていく・睡眠を整えていく

こういう小さな仕組みを積み上げると、腸内細菌はゆっくり、でも確実に変化の速度が早くなっていきます。

でも、これ「一人では続かない」のは普通で意思が弱いから続かないのではないんです。それをやるための環境やきっかけが作られていないだけ。

腸内細菌を育むライフスタイルの習慣化は自分のためだけではなく、「家族全体」の環境まで変えていきます。だからこそ、サポート、仲間、そしてその環境に身を置くことが大切です。

そこで2026年3月にリニューアルオープンする“MICROBE HUB MEMBERS+”

ここでは、まさにその「定着のためのプラットフォーム」としてMICROBE HUB MEMBERS+ を紹介します。

ここでは、

- ✓腸の立て直しをする中で行き止まった時の解決策を私に直接聞けるQ&A会
- ✓4本柱の食生活を自然に続けられるレシピや料理講座
- ✓習慣のスタートダッシュが切れる、仲間と挑む楽しい腸整チャレンジの数々
- ✓体全体が整う、運動習慣が身に付く、選べるさまざまな運動プログラム
- ✓いつも新しい情報に触れることができる腸科学に関する研究アップデート
- ✓睡眠、特に大人の睡眠を左右する乳幼児から子供の理想の睡眠

これを改善し続け継続できる環境ごと提供します。

みなさんひとりで頑張るのではなく、仕組み・情報・仲間・サポートをセットで使うことで腸内細菌叢がより早く「定着」しやすくなります。





Gui Health MINI Class  
**GUT RESET 5**

腸内細菌の整え方5ステップ  
*By Sae Kempinski*

## CLOSING

最後にSTEP6のゴールは3つ。

1. 腸内細菌を整えるステップは小ステップで少しずつ
2. 「制限」ではなく「腸内細菌視点」で食を選ぶ
3. 腸内細菌を育てる行動を習慣化する

これができれば、腸内細菌は勝手に育っていきます。あなたが忙しい日でも、腸が乱れない“土台”ができます。

そしてその土台を一緒につくる場所が、MICROBE HUB MEMBERS+ です。

この講座を受講されたみなさんには、MICROBE HUB MEMBERS+への参加権が付与されます。

一般の方はすぐには入会できません。その理由は、腸の基礎理解・自分の腸内細菌のタイプ理解がないと、プラットフォームを最大限に活用できないから。

みなさんはすでに、この'Gut Reset 6'『腸内細菌の整え方6ステップ』のSTEP1~5でその準備ができています。扉を開ける準備ができています。

この「腸内細菌5ステップ」を、あなた自身と家族の未来の健康につながる“本物の変化”にしていくために。

一緒に、新しい腸内細菌のスタートを切りたい！みなさん、MICROBE HUB MEMBERS+でお待ちしています。

