

GUTT HEALTH

MASTER CLASS

By Evi Kempinski

WORK BOOK

Week

~~10~~

WHAT IS ORGANIC

オーガニックと私たち
～ 微生物を通してつながるオーガニックの本質～

微生物



オーガニック農業は、人間が健康に生きるために
欠かせない、自然の循環（エコシステム）の中心的な存在。

自分（や家族）のため = 地球と未来のため

KEEP AWAY FROM GMO

GMO食品摂取を減らす見極め方・選び方

食品カテゴリー	使用される原材料表示名	主なGMO由来原料	GMOリスクの見分け方	代替・選び方
植物油・ドレッシング	大豆油	大豆	「遺伝子組換えでない」と書かれていない 「大豆油」「キャノーラ油」など植物名だけではGMOかは不明。原産国（アメリカでないか？）をチェック。	「非GMO」「GMOフリー」表示があるもの。または国産。
	菜種油	菜種		
	キャノーラ油	菜種		
	コーン油	トウモロコシ		
	ショートニング	大豆・とうもろこし・菜種・綿実		
加工食品・スナック	コーン	とうもろこし	原材料表示に「コーン」「コーンスターチ」「大豆レシチン」「加工でんぷん」などがある場合はGMOの可能性が高い	「非GMO」「オーガニック」「有機JAS」製品を選ぶ
	大豆レシチン	大豆		
	コーンスターチ	とうもろこし		
	加工デンプン	とうもろこし、大豆		
調味料・ソース類 (醤油、味噌、ソース、マヨネーズなど)	植物性たん白 / 脱脂大豆 / 加水分解大豆たん白	大豆	原産国・認証ラベル確認	オーガニック・非GMO表示製品、伝統製法醤油を選ぶ
	砂糖、異性化液糖	てんさい糖・トウモロコシ		
	植物油脂	大豆油、菜種油、綿実油		
	アミノ酸液	とうもろこし		
	香料・カラメル色素	とうもろこし、大豆		
	乳化剤 / 増粘剤	とうもろこし、大豆		
	コーンスターチ	とうもろこし		
乳製品・粉ミルク	ホエイ	*牛乳、乳代替製品は大豆由来のGMO可能性	*GMO飼料由来の間接リスク 原材料に「乳糖（アメリカ製造）」「ホエイパウダー」「カゼイン」+「大豆由来添加物」表記。 アメリカ・カナダ・ブラジル産のホエイは、飼料中のGMOトウモロコシ・大豆比率が90%以上	有機乳製品、非GMO添加物使用の粉乳、原料国の確認
	乳糖	*牛乳		
	粉乳	*牛乳		
	カゼイン	乳代替製品の場合大豆由来のGMO可能性		

KEEP AWAY FROM GMO

GMO食品摂取を減らす見極め方・選び方

食品カテゴリー	使用される原材料表示名	主なGMO由来原料	GMOリスクの見分け方	代替・選び方
清涼飲料・甘味料	コーンシロップ	とうもろこし	「コーンシロップ」「果糖ブドウ糖液糖」→ GMO由来の可能性大	有機認証、非GMO表示、またはサトウキビ由来、メープルシロップ、黒糖、甜菜糖（非GMO認証のあるものや国産）
	果糖ブドウ糖液糖	とうもろこし		
	砂糖（米国産）	てん菜糖		
大豆加工品（豆腐、納豆、味噌など）	大豆	豆腐、納豆、味噌、しょうゆ、枝豆、豆乳、大豆水煮、きな粉は表示義務があるので、「遺伝子組み換え」と書いていない限りGMOは使用されていない。	国内流通の多くは非GMOだが、輸入大豆使用製品はGMOの可能性	「有機JAS」「非GMO」「国産」表示の豆腐・納豆
穀物・加工穀物	コーン粉	とうもろこし	「コーン」「大豆」表示の加工品は要確認	有機認証・非GMO表示、または国産穀物使用品を選ぶ
	コーンフラワー	とうもろこし		
菓子・ベーカリー（チョコレート、ビスケット、ケーキ、チョコ菓子など）	乳化剤・安定剤	大豆レシチン	この原材料を含んでいる	これらの原材料が書かれた製品を選ばない。甘味料は種類と産地（国産など）が明記されているものを選ぶ
	植物油脂	大豆油、菜種油、綿実油、パーム油		
	コーンシロップ、異性化糖	大豆、トウモロコシ		
	砂糖（てんさい糖）	大豆、トウモロコシ、油脂（大豆油など）		
	ホエイパウダー、脱脂粉乳	乳牛のGMO飼料		
	香料	トウモロコシ・大豆		
	加工でんぷん	トウモロコシ・ジャガイモ		
加工食品（加工肉食品、ナゲット、植物性ミート、カップ麺、レトルトカレー、シチューなど）	大豆たんぱく	大豆	特に安価な加工食品には多く含まれる。この原材料名があったら要注意	安価な加工食品は選ばない。この原材料名があったら棚に戻す
	脱脂大豆	大豆		
	植物性アミノ酸液	大豆		
	大豆プロテイン	大豆		
	大豆固形分	大豆		

PESTICIDES DETOX

農薬の影響を最小限にする食物

効能のある物質	主な食品例	作用
ポリフェノール	ブルーベリー、紫キャベツ、ナスの皮、黒豆、紫芋、緑茶、抹茶、カカオ、玉ねぎ、ケール、ブロッコリー、りんご、赤ワイン、ブドウの皮、ピーナッツ、コーヒー、なす、じゃがいもの皮	酸化ストレス軽減、 肝臓の解毒酵素サポート
グルタチオン	アボカド、アスパラガス、ほうれん草、にんにく、玉ねぎ、卵、ブロッコリー、くるみ、ブラジルナッツ、魚介類	肝臓の解毒酵素サポート
カロテノイド	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツ、ケール、ブロッコリー、黄パプリカ	酸化ストレス軽減
イオウ化合物 (アリシン、スルホラファン、メチルスルフィドなど)	にんにく、玉ねぎ、ねぎ類、ブロッコリースプラウト、キャベツ、大根、キャベツ、ブロッコリー、芽キャベツ	肝臓の解毒酵素の活性化、 農薬代謝促進
フラボノイド類	みかん、グレープフルーツ、レモン、そば、アスパラ、柑橘類の皮	農薬による細胞ストレス軽減
食物繊維&発酵食品	オートミール、りんご、海藻、豆類	腸内細菌を通して排出促進

ORGANIC LIFE TIPS

賢くオーガニックを取り入れよう！

【残留農薬の少ない・多い作物リスト】

日本は気候や流通の影響で農薬使用量が多い国のひとつ。

「国産だから安心」と思い込まずに、できるだけオーガニックや減農薬のものを選ぶ意識が大切です。

輸入品（特に果物）は収穫後の薬剤処理（ポストハーベスト農薬）や、残留基準の緩和もあるため、“リスクの見えにくさ”があるため更に注意が必要です。

でも全てをオーガニックに変えるのは難しい。そんな時に役立つのが残留農薬の多い少ない農作物を知ること。

✓ 残留農薬が少ない野菜・果物（オーガニック優先度：低め）

米国のEWG（環境ワーキンググループ）が発表している「CLEAN FIFTEEN」に基づく情報です。

これらは、皮をむく・厚い皮に守られているなどの理由で、比較的残留農薬が少ない傾向にあります。

ランキング	作物	理由
No.1	アボカド	皮が厚くむくため農薬の影響は少ない。
No.2	スイートコーン	遺伝子組み換えが多い、遺伝子組み換えでないかを確認、可能ならオーガニックを。
No.3	パイナップル	厚い皮で守られており、農薬が果肉に入りにくい。
No.4	玉ねぎ	地中に育ち、皮で保護されている。
No.5	パパイヤ	一部が遺伝子組み換え。生産者から生産方法が聞けるものorオーガニックがベター。

その他：グリーンピース、アスパラガス、**キウイ**、**キャベツ**、スイカ、**きのこ類**、マンゴー、**サツマイモ**、にんじん

***緑字**はオーガニックがないから摂らないより、非オーガニックでも積極的に摂りたい食品

⚠ 残留農薬が多い野菜・果物（オーガニック優先度：高）

これらの食品は、栽培時に使われる農薬の種類・回数が多く、皮ごと食べるものも多いため、特に注意が必要

ランキング	作物	理由
No.1	イチゴ	表面に小さな種が多く、洗っても農薬が残りやすい。
No.2	ほうれん草	葉物野菜で吸収率が高く、農薬が残りやすい。
No.3	ケール	スーパーフードとして人気だが、農薬残留量も多め。
No.4	ぶどう	洗っても果皮に残る農薬が多い。特に輸入品に注意。

その他：桃、洋梨、ネクタリン、りんご、ピーマン、チェリー、ブルーベリー、サヤインゲン、玄米、葉物野菜全般など

「国産だから安全」と思うのではなく、“誰がどう育てたか”に目を向けることが、これからの食選びの鍵。

オーガニックが難しければ、まずは生産者の顔が見える食材を選ぶことから。

ORGANIC LIFE TIPS

賢くオーガニックを取り入れよう！

【🥕おすすめの取り寄せ農家/ファーマーズマーケット/スーパー】

ファーマーズマーケットはこの他にも全国で開催されています。

「[地域名] ファーマーズマーケット」や「[地域名] オーガニックマーケット」などのキーワードで検索！
ファーマーズマーケットでお話ししてお気に入りの農家さんを見つけたら次回から取り寄せの方法があるか聞いてみるのも◎

農家/マーケット URL	場所	開催予定	概要
太陽のマルシェ	月島第二児童公園 (東京都中央区勝どき1-9-8)	毎月第二土曜日・日曜日 10:00~16:00	全てのお店が無農薬ではない。減農、無農薬、農薬使用が混ざっている。面白い乾物など食品にも出会えます
安穏朝市	東京 築地本願寺境内	毎月1回 URLから開催日程確認	採れたて野菜や果物、保存食、手作りパンなど色々。全てが無農薬ではないのは太陽のマルシェと同様。作り手さんと直接話して作り方を聞いてみるのも◎
Farmer's Market ファーマーズマーケット / @UNU	東京青山・国際連合大学前広場	毎週末土曜日・日曜日 10:00~16:00	毎週やっていて活気があり、たくさんのお店が出店しています。
としまえんファーマーズマーケット	としまえん正面横 (東京都練馬区向山3-25-1)	毎月第1・3土曜日開催 9:30~16:30	無農薬・無化学肥料、有機の野菜や果物、添加物不使用の加工食品が多く並び
天空のオーガニックマーケット	大名古屋ビルヂング 5階スカイガーデン (名古屋市中村区名駅3丁目28-12)	毎週火曜日 10:30~13:30	東海地方のオーガニック農家のおいしくて新鮮な野菜や果物を農家本人が直接販売。作る時の工夫や美味しい食べ方など聞けるのが楽しい。
オアシス21オーガニックファーマーズ朝市村	オアシス21 銀河の広場 北東部 (NHK名古屋放送センターへの通路入口付近)	毎週土曜日 8:30~11:30	愛知・岐阜・三重・長野・静岡の有機で農業をはじめた若手農家を中心になって開催する元気なマルシェ。有機農法・自然農法で育てた野菜を、農家自身が販売。
オーガニックスーパー 克蘭デル	〒270-0031 千葉県 松戸市 横須賀1-14-13	店頭販売 10:00~19:00	品揃えが豊富でオーナー自ら本場ドイツのオーガニックを学んで店づくりに反映している。魚介類や生肉、卵などの質にもこだわったスーパー
イオンスーパー/ライフスーパー	全国	各店舗によって異なる	近年オーガニックに手を入れている。各店舗に有機コーナーあり。お値段が高いのが△。乳製品や豆製品の有機も手に入る。・手軽に買えるがコスパでは農家直がおすすめ。
加藤農園 (オンライン)	浜松・三方原台	オンライン販売 https://katonoen-hamamatsu.com/	季節の野菜の盛り合わせを定期で取り寄せ可能。
楽天で「有機野菜」「無農薬野菜や果物」と検索	楽天ショップ	オンライン販売 楽天ショップ	食べたい野菜が見つかります！餌、飼育方法にこだわった卵もお取り寄せができます。冷凍野菜やフルーツのまとめ買いがお得。

GUT HEALTH CLASS

何食べた？ トラッキング

WEEK11のカウンセリング時に1週間でなにを食べたかを確認していきます。
カウンセリングまでのどこかの1週間で食べたものそのままできるだけ**“全て”**書いてください。
大人と子供で数枚印刷して分けて書いても大丈夫です。

今週取り入れたオーガニック食材に○をつけてどのくらい摂取しているかチェックしてみましょう！

DAY	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACK
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

GUT HEALTH CLASS

FOOD DIVERSITY COUNT

“食物多様性カウントシート”

書き出した1週間で食べた**植物性食品**を書き出してみましょう。
ここにカウントする“植物性食品”に何が当てはまるのかはP7を確認してください。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.

- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.
- 51.
- 52.

この週で食べたオーガニック食材
Organic intake?

