

GUT HEALTH

MASTER CLASS

By Eric Kempinski

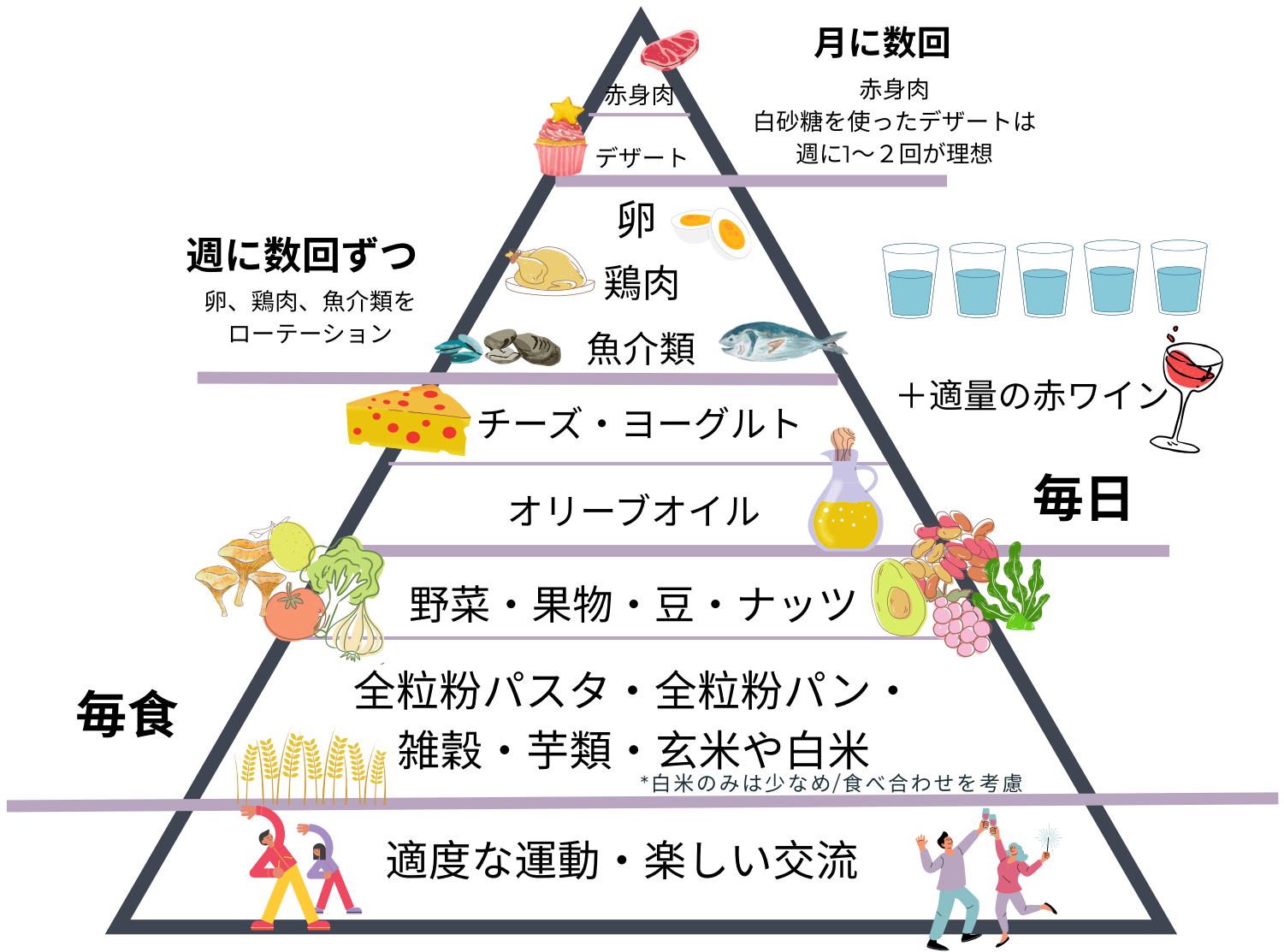
WORK BOOK

Week

~~1~~ 1

WHAT IS THE WINNER OF CUISINE?

長寿のもと、地中海食ってどんなもの
～ 日本の古来食は実は地中海料理に勝る ～



＝日本の伝統食も“世界に誇れるスーパーフード”

雑穀ご飯/焼き魚/漬物（たっぷりの野菜と発酵）/味噌（豆と発酵、野菜や海藻）



地中海食	日本の伝統食
全粒粉パスタやパン	雑穀ごはん・玄米ごはん（低GIでミネラル豊富）
野菜中心の前菜（アンティパスト）	漬物（発酵+野菜）
豆料理（ひよこ豆、レンズ豆）	味噌・納豆・醤油（発酵+大豆）
オリーブオイル	ごま・海藻・魚の脂・えごま油なども活用可能
チーズやヨーグルト（動物性発酵）	植物性発酵（豆・野菜・米麹）がメイン



BEANS ARE THE KING

豆を食卓に取り入れよう～タンパク質の質と量を考えよう～

🐔動物性 vs 🌱植物性タンパク質〈栄養対比表〉

項目	動物性タンパク質（肉・魚・卵）	豆類からの植物性タンパク質
タンパク質の質	アミノ酸スコア100（高品質）	組み合わせ（豆+穀類）で補完可能
消化吸収率	高め（特に卵・魚）	やや低めだが、腸内細菌には◎
食物繊維	ほとんど含まない	水溶性食物繊維、優れたプレバイオティクス（腸内細菌のエサ）が豊富
脂質の質	摂取量を減らしたい飽和脂肪酸が多い	バランスよく摂りたい必須脂肪酸（オメガ6とオメガ3）中心
その他の特徴	鉄・ビタミンB12などの供給源 *鉄は植物性（雑穀や豆類にも豊富、 ビタミンCと組み合わせると効率よく吸収できる。 ）、 ビタミンB12は卵・魚・乳製品からも 摂取できる。	体の炎症を抑え、女性のホルモンコントロールに有益なポリフェノール、イソフラボンなど含む
健康・環境への影響	摂りすぎで生活習慣病リスクあり 肉類は環境への負荷が大きい	腸・ホルモン・環境にやさしい

🔄動物性→植物性スワップリスト

動物性の料理	豆を使った代替案
鶏そぼろ	レンズ豆のそぼろ風炒め
ハンバーグ	おから・豆腐入りのバーグ
ミートソース	レンズ豆、キノコを使ったトマト煮込み
唐揚げ	豆腐の厚揚げ
牛丼	高野豆腐や厚揚げの甘辛煮

日本食は豆×発酵で
パーフェクト食
納豆、味噌など
積極的に摂る
のも◎

●豆を取り入れる際の知識と注意点

1. 豆の反栄養素は加熱や発酵により無害化する。更にこの過程で栄養吸収率アップ。
2. 食物繊維が多いからこそその“始め方”は慎重に。WEEK6で分かったご自身の食物との現状を加味した上で少量から導入していく。

Be mindful how you are feeling everyday.

HOW YOU FEEL?

普段、あまり不調と捉えていないことも意識し不調を無視せず自分の体の声をしっかり聞くことがとても大切です。

今週の調子はどうですか？



体の不調はありますか？ Any problem?

- | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 倦怠感 | <input type="checkbox"/> 便秘またはスッキリしない | <input type="checkbox"/> 不妊または不妊傾向 |
| <input type="checkbox"/> 疲れ | <input type="checkbox"/> 下痢 | <input type="checkbox"/> 膀胱炎 |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> おならがよく出る | <input type="checkbox"/> 膣炎 |
| <input type="checkbox"/> 鬱 | <input type="checkbox"/> ゲップがよく出る | <input type="checkbox"/> カンジダ |
| <input type="checkbox"/> 集中力が切れやすい | <input type="checkbox"/> お腹の張り | <input type="checkbox"/> 生理痛 |
| <input type="checkbox"/> 食物アレルギーや食物不耐性 | <input type="checkbox"/> 腹痛 | <input type="checkbox"/> 生理周期の乱れ、多量出血 |
| <input type="checkbox"/> 更年期障害 | <input type="checkbox"/> 過敏性腸症候群 | <input type="checkbox"/> 記憶力の低下 |
| <input type="checkbox"/> 繰り返す風邪や感染症 | <input type="checkbox"/> 膨満感 | <input type="checkbox"/> 眠れない |
| <input type="checkbox"/> 偏頭痛 | <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> 喘息 |
| <input type="checkbox"/> 妊娠糖尿病、糖尿病 | <input type="checkbox"/> 胸焼け | <input type="checkbox"/> 抜け毛 |
| <input type="checkbox"/> ヘルペス | <input type="checkbox"/> 肌の乾燥 | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| | <input type="checkbox"/> シミ | <input type="checkbox"/> 肥満 |
| | <input type="checkbox"/> お肌のハリがない | <input type="checkbox"/> 痩せにくい、太りやすい |
| | <input type="checkbox"/> 目の下のクマ | <input type="checkbox"/> 食べても太れない |
| | <input type="checkbox"/> 乾癬 | <input type="checkbox"/> 爪の変形 |
| | <input type="checkbox"/> 湿疹 | <input type="checkbox"/> 汗の増加または多汗症 |
| | <input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎 | <input type="checkbox"/> 節々の痛み |
| | <input type="checkbox"/> ニキビ | <input type="checkbox"/> 歯茎からの出血 |
| | <input type="checkbox"/> 皮膚の痒みや赤み | <input type="checkbox"/> 虫歯 |



GUT HEALTH CLASS

何食べた？ トラッキング

WEEK12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。

今のお肉摂取を○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”

植物性食品の種類が多ければ多いほど、腸内の細菌たちは繁栄していきます。

種子、ナッツ、スパイス、ハーブなど乾物も上手く使っているだけ多種多様な食品を摂る意識を続けてください。この表が全て埋まってしまうなんて週があったら腸内細菌にとってはベストウィーク！

1.	31.
2.	32.
3.	33.
4.	34.
5.	35.
6.	36.
7.	37.
8.	38.
9.	39.
10.	40.
11.	41.
12.	42.
13.	43.
14.	44.
15.	45.
16.	46.
17.	47.
18.	48.
19.	49.
20.	50.
21.	51.
22.	52.
23.	53.
24.	54.
25.	55.
26.	56.
27.	57.
28.	58.
29.	59.
30.	60.