

# GUT HEALTH

MASTER CLASS

*By Evi Kempinski*

WORK BOOK

Week

~~1~~ 2

# HORMONE AND MICROBIOME

女性の人生を支える腸とホルモンのしくみ  
 ～ 人生の幸福度、疾患、生理、妊娠、更年期障害が変わる ～

腸を整える  
 “食”

= 地中海食や日本食

腸内細菌  
 の多様性

= 週に30種以上の  
 植物性食品

睡眠と  
 ストレス管理

筋肉量を  
 保つこと

## 各ホルモンに有効性が示されている食品

ホルモン種類	食品
GLP-1 (満腹 & 血糖コントロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維 (特に水溶性): 豆、オートミール、果物</li> <li>発酵食品 ・ ナッツ類 (血糖値の急上昇を安定させる)</li> <li>高ポリフェノール食品 (ベリー・カカオなど)</li> </ul>
コルチゾール (ストレスホルモン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>マグネシウム食品: 豆類、カカオ、ナッツ ・ オメガ3: 亜麻仁、くるみ、青魚</li> <li>発酵食品 (腸と脳の炎症を軽減) ・ 抗酸化食品 (ベリー・緑茶)</li> </ul>
甲状腺ホルモン (代謝ホルモン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨウ素: 海藻類 ・ セレン: ブラジルナッツ、魚 ・ 鉄: 雑穀、豆、魚</li> <li>亜鉛: 豆類、ナッツ ・ 発酵食品: 炎症を下げる</li> </ul>
インスリン (血糖ホルモン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維 (特に水溶性) ・ 酢 (食後の血糖上昇を抑制) ・ 豆類・雑穀</li> <li>たんぱく質 (植物性中心)</li> </ul>
オキシトシン (幸福ホルモン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>発酵食品: 腸・脳軸の活性化 ・ トリプトファン食品: 豆、ナッツ、種子類</li> <li>ポリフェノール: 炎症を下げ、メンタル安定</li> </ul>

# HORMONE AND MICROBIOME

女性の人生を支える腸とホルモンのしくみ  
 ～ 人生の幸福度、疾患、生理、妊娠、更年期障害が変わる ～

女性に最も大切なホルモン“エストロゲン”調整コントロールに役立つ

## 多くの研究で効果が示される植物性エストロゲン食品/サプリ

物質	主な食べ物	特徴など
イソフラボン	大豆、納豆、味噌など	最も研究が進んでいる。 <b>特定の腸内細菌を持っていれば</b> 、体内のエストロゲンと似たような働きをしてくれるエクオールに変換される。
リグナン	ごま、亜麻仁、チアシード	大豆同様、特定の腸内細菌を持っていれば、体内のエストロゲンと似たような働きをしてくれるエンテロラクトンなどに変換される。抗酸化作用も強い。
ジェニステイン	サプリメント (15mg/日)	エストロゲン様作用が期待される研究あり。閉経後の骨密度・乳がん予防などの研究もあり。 *ホルモン関連の既往歴のある人（乳がん既往など）や、薬との相互作用の可能性のある人には医師へ要相談。

これらの有効成分が機能するためにも特定の腸内細菌が必要＝腸内細菌の多様性を保つ習慣がカギ

## その他のエストロゲンホルモンコントロールに役立つ食材

食品カテゴリ	主な食べ物
発酵食品	キムチ・味噌・ヨーグルト
食物繊維の豊富な食品	豆・雑穀・野菜



特典資料:

科学で選ぶ目的別エビデンス付き健康食材リスト

♥ ホルモンバランスを整える

女性に関わる各ホルモンが健全に働くために有効とされる食品をまとめています。

TIP12:

# LET'S COOK!

一緒にお料理しよう！

お肉を食べる日、プラントデーの日、それぞれで抑えたいポイントをチェックして  
日々の食事で腸内細菌を満たす食事に

\*レシピは特典資料『GUT HEALTH RECIPE BOOK腸整レシピブック』内へ



## 「腸を労わる肉料理の日」

<input type="checkbox"/>	多様性は大丈夫？（一食目標10種類以上）
<input type="checkbox"/>	動物性食品からの炎症を相殺する抗炎症食材は摂れてる？ （ポリフェノールやオメガ3）
<input type="checkbox"/>	食物繊維の量と種類は十分？
<input type="checkbox"/>	発酵食品は取り入れた？



腸内細菌ご褒美デー

## 「プラントベースデー」

<input type="checkbox"/>	植物性タンパク質を十分に摂った？（豆・豆製品、ナッツ、種子）
<input type="checkbox"/>	必須アミノ酸のバランスは大丈夫？（雑穀/全粒穀物 × 豆を意識）
<input type="checkbox"/>	食物繊維の量と種類は十分？
<input type="checkbox"/>	発酵食品は取り入れた？
<input type="checkbox"/>	多様性は十分？（一食目標10種類以上）

# 12 TARGET ROUTINE

12つのガッツヘルスデイリールーティーン

1. 毎朝2杯の水を飲む
2. 全粒粉穀物、豆、種子を日常的に取り入れる
3. 加工食品をできるだけけなくす
4. 多種多様な植物性食品を摂る(>週30種)
5. 魚介類を積極的に摂る
6. 発酵を毎日取り入れる
7. Eating windowを10~12時間に
8. 食卓にレインボーを意識する
9. 睡眠パターンを整える
10. 運動を習慣にする
11. お肉は月に数回その分野菜や豆を摂る
12. 小腹が空いたらナッツや果物を摂る

# SNSにこんな健康情報が 流れてきたら？

これまでの講座の中で学んだことをもとに、  
こんな情報を見かけたらどう判断するか、考えてみましょう。  
まずは賛成（Yes）かそうでない（No）か、そしてその理由をできれば書き出してください。

SNSで見かける健康情報	Yes / No	なぜ？ noならどうしたらいい？
腸内細菌の健康には「食」を整える ことで全て解決する		
腸活には●●を食べればいいはある？		
小麦（グルテン）は不調の因、避けるべき		
牛乳は体に悪い		
植物油は全て体に悪い		
果糖は体によくない		
乳製品は全て乳がんのリスクを上げる		
大豆製品は、女性ホルモン疾患予防に効果的 ということが今の科学で示されている。		
発酵食品だけ食べていれば腸は健康になる		
発酵食品は生きたまま届かないと意味がなくなる		

# GUT HEALTH

## MASTER CLASS

3ヶ月間、本当におつかれさまでした！

このガッツヘルスマスタークラスを受講し、最後まで完走してくださったことを、心から嬉しく思います。

この講座を通して、「腸内細菌」と「食」の知識が「知識」で終わるのではなく、「食べる」を「毎日の薬」に変えていくことが毎日の選択の軸になっている——

そんな感覚を少しでも持っていただけたのなら、私はそれだけでこの講座を作った意味があったと思っています。

--- 私たちの体は、細菌たちとの“共同作業”で成り立っています。 ---

腸の声を聞き、微生物と共生する暮らしは、ただの健康法ではなく、「生き方」そのものであり、自分と家族の人生を支える“確かな土台”になります。

その関係性を理解し、身体（腸内細菌）が何を求めているか掴み取れる力を持てるようになることが、「迷わず選べる自分」になる第一歩です。

この講座でお伝えした内容は、あくまでその第一歩、“スタートライン”です。

ここから先、日々の暮らしの中で実践を続けて、ご自身とご家族の体を通じて、この学びを「自分のもの」にしていってください。

この講座を終了した皆さんには、「何を選ぶか」「どう生きるか」が、いつでも自分の手の中にある状態になりました。コツコツ小さくても続けることで、腸内細菌は波を打ちながら上方向に変化していきます。それと共に、みなさんの身体そして心に確実に変化は訪れます。

そして、体と心が整っていくプロセスを、ぜひじっくり楽しんでください。“腸を整えること”は、未来を整えること。

これからも、皆さんの中にある“確かな感覚”を信じて進んでいってくださいね。またどこかでお会いできるのを、心から楽しみにしています。ご受講、本当にありがとうございました。

そしてこれからも、ご家族皆さんで健やかな毎日をお過ごしください🌱

Emi Kempinski