

# GUT HEALTH

MASTER CLASS

*By Ewa Kempinski*

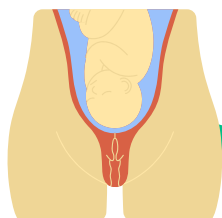
WORK BOOK

Week

2

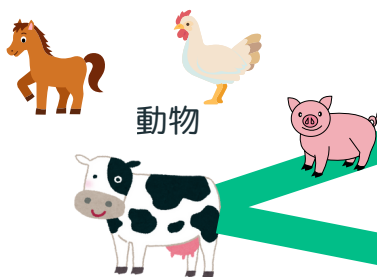
# HOW YOU MEET MICROBES?

私たちが“菌”と出会うとき



お母さんの  
子宮→膈の中→肛門

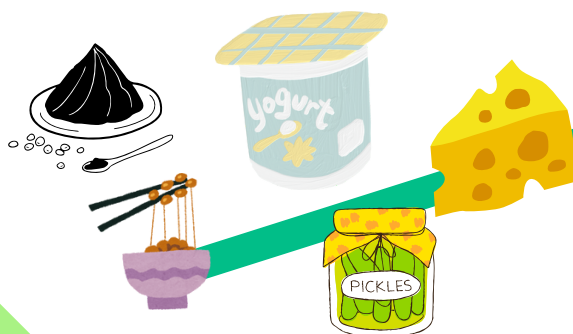
周りの人



動物



土



発酵食品

0歳から5歳までに育つ腸は、  
一生を支えるマイクロバイオームの“スターターキット”であり“土台”。  
母乳・食事・微生物との出会いが、未来の健康をつくる。

# SEASONING

## What is quality seasonings?

調味料を変えていこう



- ①加工品に含まれる精製塩を減らす（ただし、どんな塩であっても過剰摂取は血圧を上げる直接的要因になる）
  - ②マイクロプラスチックの含有量が少ないものを選ぶ
- おすすめ：** 海の精 あらしお



- ①大豆、小麦、塩、(水)のシンプルな原料
  - ②アルコール添加なし
  - ③生(き)醤油がベスト
  - ④有機のもの
- おすすめ：** 海の精 国産有機・旨しぼり醤油



- ①米麴、本格焼酎、もち米が原材料の「本みりん」
- ②できるだけ有機のもの



- ①生きた菌を届けるためにアルコール（酒精）添加されていない
- ②食塩は自然海塩を使用
- ③調味料（アミノ酸）が入っていない長期熟成
- ④できるだけ有機のものを
- ⑤玄米味噌、豆味噌、麦味噌などなど多種多様な味噌を取り入れよう



- ①無濾過・未加熱タイプを選ぶ
  - ②黒酢（長期熟成、無濾過）、米酢（静置発酵・無濾過タイプ）、バルサミコ酢（樽で長期間熟成）、リンゴ酢（無濾過・未加熱）
- おすすめ：** アンドレアミラノ



- ①一切の食品添加物を使用していない表面の白い天然の昆布
  - ②市販の出汁パックはパックの材質に注意（プラスチックでないか、紙を選ぶ）
  - ③粉鰹節は栄養素のまま、効率よく摂取可能
- おすすめ：** 築地 壽屋商店 天然 真昆布切り落とし / 本枯節粉（粉末だし）

### 出汁を出した昆布は捨てないで！

海藻は、日本人の腸に特有の細菌が分解・消化・吸収できる水溶性食物繊維です。日高昆布や利尻昆布のお得な切れ端を使って出汁をとった後は、炒め物やふりかけにして食べると、無駄なく腸にごちそうを届けられ、経済的にもお得です！



Be mindful how you are feeling everyday.

# HOW YOU FEEL?

WEEK 5で腸と脳との深い関係「脳腸相関」を学びます。

腸を整えていくことによって気分や活力、性格にまでに変化があることが多くの研究でわかっています。WEEK5を迎える前までのエネルギー度や気分の変化を観察してみましょう。

## 今週の体調 Body condition



## 今週の気分 Mood



## GUT HEALTH CLASS

# 何食べた？ トラッキング

WEEK 3 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。

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.

今週新調した調味料  
Any new seasonings?