

# GUT HEALTH

MASTER CLASS

*By Ewa Kempinski*

WORK BOOK

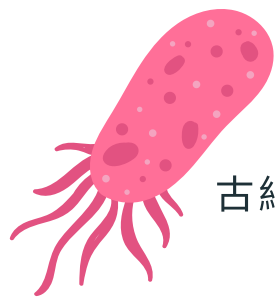
Week

3

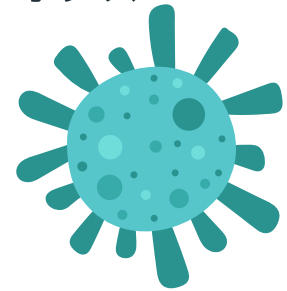
# DIVERSE MICROBES & HEALTH

## Health benefit & Dysbiosis

腸内細菌の多様性と健康の関係  
～多様性がもたらす健康効果とディスバイオシス～



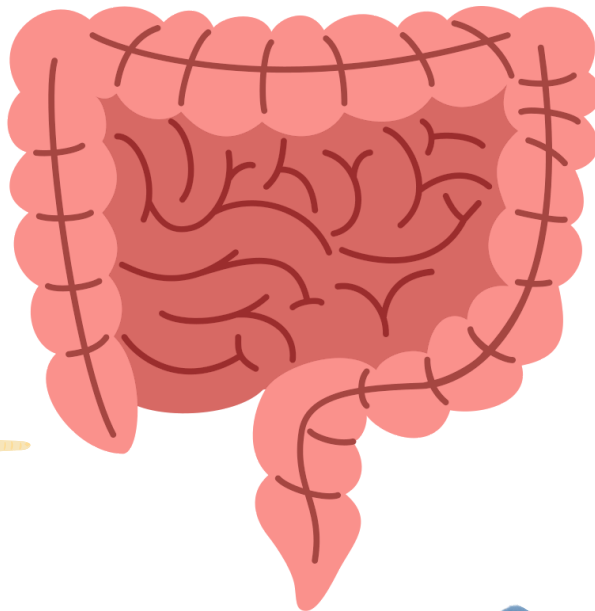
古細菌



ウイルス



寄生虫



真菌



細菌

“微生物の多様性、それは人間に例えるならそれぞれが  
役割を活かせる、専門スキルのある人が集まる最強チーム“  
微生物が多様にいること＝体が正常に機能すること

# POOP TYPE

## 《TYPE1~TYPE3 / 便秘》

TYPE1~TYPE3や便秘を自覚している場合、原因として考えられるものはどれですか？  
特徴の部分を確認してご自身のタイプをチェックしてください。

原因カテゴリー	代表的な診断名	特徴	検査・診断の方法 対処法
1.機能性 (最も多い)	過敏性腸症候群 (IBS：便秘型)、 機能性便秘 (消化器科に問題はな いが腸の動きに問題がある)	■ 排便回数が少ない ■ 硬便	問診、排便日誌 / 腸内細菌をと 整える食習慣とライフスタイル +場合によってFODMAPの調整 +ストレス対策
2. 食事・生活習 慣	水分不足、食物繊維不足、 運動不足	■ 習慣的 ■ 軽症が多い	腸内細菌をと整える食習慣とラ イフスタイル
3. 薬剤性	鉄剤、抗うつ薬、オピオイド	■ 薬の副作用	服薬歴の確認、医師と相談の 上、薬の服用を再検討。
4. 器質性 (腸の構造異常)	大腸がん、狭窄、憩室炎	■ 進行すると血便 ■ 体重減少	大腸内視鏡、CT / 医師との相談 の上決定
5. 内分泌・代謝 性	甲状腺機能低下症、高カルシウム 血症、糖尿病	■ 全身の他の症状も 伴う	血液検査 (ホルモン、電解 質) / 医師との相談の上決定

原因カテゴリー1.と2. は食事・生活習慣の見直し (水分、食物繊維、運動) が改善のカギ。  
過敏性腸症候群 (IBS：便秘型) はここに「ストレスケア」「睡眠」「リラックス」なども  
必要になります。

# POOP TYPE

## 《TYPE5~TYPE7 / 下痢》

TYPE4~TYPE7や下痢の症状がある場合、原因として考えられるものはどれですか？  
特徴の部分を確認してご自身のタイプをチェックしてください。

原因カテゴリー	代表的な診断名	特徴	検査・診断の方法 対処法
1. 感染性	細菌性胃腸炎、ウイルス性腸炎 寄生虫	■ 急に発症 ■ 発熱・嘔吐	便培養、便PCR、寄生虫検査 / 水分、重症の場合は病院で点滴
2. 消化・吸収不良	乳糖不耐症、セリアック病、 *CSID (先天性スクロース分解不全)	■ 特定の食後（乳製品・小麦・スクロース、人工甘味料など） に起こる ■ 繰り返し起こる	呼気水素検査、抗体検査、小腸生検 / 反応する食品（乳製品・小麦・スクロース、人工甘味料など）を排除、*CSIDの場合は酵素補充も
3. 炎症性腸疾患 (IBD)	クローン病、潰瘍性大腸炎	■ 慢性的 ■ 血便や夜間の下痢 ■ 体重減少	大腸内視鏡+生検、血液検査 / 腸を落ち着かせる薬物治療や食事療法
4. 腸内細菌の乱れ	ディスバイオシス、SIBO	■ 食後すぐにガス・膨満感+下痢 ■ 日によって波あり	呼気水素、メタン検査 / 腸内細菌を整える、FODMAP食を考えたステップで腸を整えていく
5. 機能的	IBS（下痢型）	■ 朝やストレス時に悪化 ■ 夜間は起こらない	問診、除外診断（器質性疾患がないか確認） / 食事や生活習慣の見直し、ストレス管理、運動

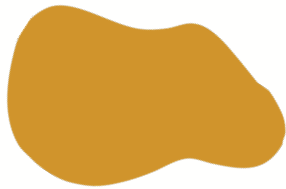
### \*CSIDの人が排除したい食品

甘いお菓子・スイーツ（キャンディ、チョコレート、キャラメル、ケーキ、クッキー、ドーナツ、マフィン、アイスクリーム、プリン、ゼリー、チョコレート菓子）  
ジュース（オレンジ、パイナップル、グレープ、マンゴーなどの果汁ジュース、甘味料入り炭酸飲料、甘酒や砂糖入りのコーヒー・紅茶）  
加工食品（ケチャップ、ソース、ドレッシング（砂糖や果糖液糖入り）シリアル、菓子パン、スナック菓子、コンビニ食品や冷凍食品で砂糖が添加されているもの）  
穀物・でんぷん由来（白パン、食パン、パスタ、うどん、じゃがいも、さつまいも）

原因カテゴリー4.5. は食事・生活習慣の見直し（水分、食物繊維、運動）が改善のカギ。  
FODMAPが関与したディスバイオシスの場合は、別途ステップが必要。詳細はWEEK 6 実践TIPで。

# POOP TYPE

便の状態はどのタイプに一番近いですか？  
毎日の排便の状態を次のページのPOOP DIARYに記載していきましょう。



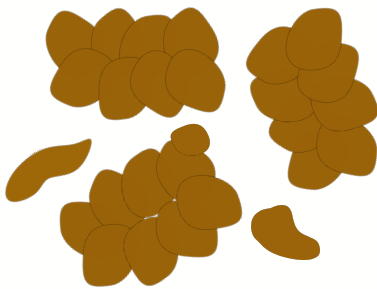
**TYPE7**

下痢、水っぽい便



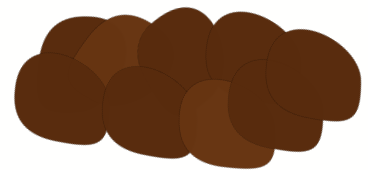
**TYPE1**

便秘、コロコロ便



**TYPE6**

水分の多いべっちょりした便



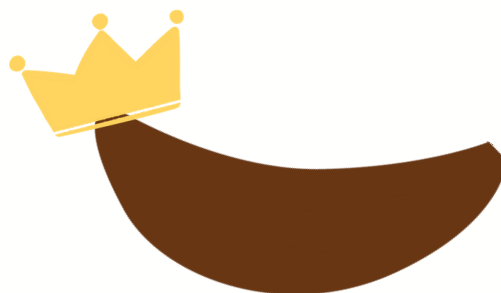
**TYPE2**

コロコロが繋がった便



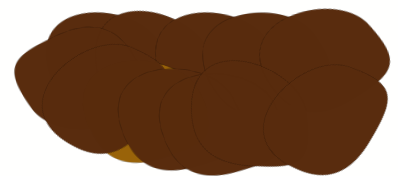
**TYPE5**

柔らかい、数回に分けて出る便



**TYPE4**

スッキリ、スルッと出る便



**TYPE3**

少し硬めのボコボコした便

# POOP DIARY

今週1週間は、食べたものと排便を観察してみましょう。  
排便があったタイミング欄に、どんな形状だったのかを記入してください。  
ご自身ではなく、お子様で観察していただいても大丈夫です。



TYPE/ DAY	AM	PM	NIGHT
MON			
TUE			
WED			
THU			
FRI			
SAT			
SUN			

TIP3:

# FERMENTATION

Bring fermentation into your daily plate

日本人にあった発酵を取り入れる

## 新習慣④発酵を毎日に取り入れよう

発酵を毎日の食の中に2~3種類を目標に取り入れましょう。  
取り入れやすい発酵食品は以下です。

- ☆ 味噌    ☆ 納豆    ☆ ヨーグルト、ケフィアなら直良し    ☆ 麹
- ☆ キムチ    ☆ 糠漬け    ☆ 乳酸発酵した漬物    ☆ ザワークラウト
- ☆ チーズ    ☆ 濁りリンゴ酢    ☆ コンブチャ    ☆ サワークリーム

その他にもお気に入りの発酵食品を見つけたら積極的に取り入れてくださいね!

マイクロバイオームの多様性をサポートする万能旨み調味料

## “玉ねぎ麹”を作ろう!



(材料)

- 玉ねぎ 300g (紫玉ねぎなら尚◎)
- 米麹 100g
- 塩 35g

※保存容器は煮沸消毒か  
アルコール消毒をする

- ① ボウルの中で米麹と塩を混ぜる
- ② ①の中に玉ねぎをすりおろす
- ③ よく混ぜる
- ④ 保存容器に入れて常温に置き、  
毎日1回かき混ぜる。

⑤ 1~2週間ほどで茶褐色になり、とろみとコンソメのような強い香りが出てきたら完成!できるだけ早く取り入れたい!そんな人は炊飯器の保温機能を使って、蓋を開けたまま一晩放置したら完成という方法も。

【食べ方】

- ★納豆に混ぜる(これだけで一日の発酵食品目標達成!(推奨2~3種類))
- ★スープの味付け、コンソメ代わりに火を止めた後に加える
- ★ハンバーグやつくねの種の味付けに(死菌ポストバイオティクスになっても有益)
- ★サラダのドレッシングに
- ★和物に

GUT HEALTH RECIPEブックに玉ねぎ麹を使ったレシピをたくさん紹介しています。  
毎日の食卓に旨味調味料として活躍させて!

【アレンジ】

玉ねぎを基本に、きのこ類(椎茸は軽く炒ってから使用)、セロリ、トマトなど  
組み合わせるのもお勧め。

TIP3:

# FERMENTATION

Bring fermentation into your daily plate

日本人にあった発酵を取り入れる

日本人のマイクロバイオームの多様性をサポートする副菜

## “水キムチ”を作ろう！

(材料)

- お好きな野菜や果物 500g  
(にんじん、きゅうり、大根、白菜、玉ねぎ、りんご、なしなど)
- ニンニク 1カケ
- 生姜 1カケ
- お米の研ぎ汁 500ml
- 塩 小さじ1
- 黒糖やオリゴ糖 小さじ1
- 鷹の爪 お好みで



米のとぎ汁は2~3回目にといだものを使う

①鍋に米のとぎ汁、塩、砂糖を入れ沸騰させる。

②材料は皮をつけたまま食べやすい大きさにカットし、清潔な保存容器に入れる。

③粗熱が取れた①に、生姜スライス、にんにくスライス、お好みで鷹の爪を加えて、②に材料が浸かるまで注ぎ入れる。

④半日~1日、常温で保存し、小さい泡がぷつぷつと出てきたら冷蔵庫に移し、約1週間を目安に食べきる。

【食べ方】

- ★そのままピクルスとして
  - ★スープやお味噌汁の具として(加熱してもポストバイオティクスとして働きます)
  - ★炒め物の具として
  - ★微塵ざりにしてタルタルソースに
  - ★サラダのトッピングとして
  - ★残り汁を冷麺のスープにリメイク、納豆に少量かけるとびっくりするほど旨味が増します!
- GUT HEALTH RECIPEブックに水キムチを使ったレシピを紹介しています。  
毎日の食卓に旨味調味料として活躍させて!

【アレンジ】

色々なお野菜を入れて、楽しんでください。  
フルーツだけの水キムチは香りフルーティーになるので、炭酸水で割って、  
メイプルシロップなどで少し甘みを足すとたちまち美味しく発酵が取れる飲み物に

【腸内細菌メモ】

色々なお野菜を入れることで、野菜表面に持つそれぞれに異なる菌や含まれる糖質によって  
より多くの菌が育ちます。

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

WEEK 4 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。

今週からは、発酵食品に○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.

今週食べた発酵食品  
Any fermented food intake?