

GUT HEALTH

MASTER CLASS

By Evi Kempinski

WORK BOOK

Week

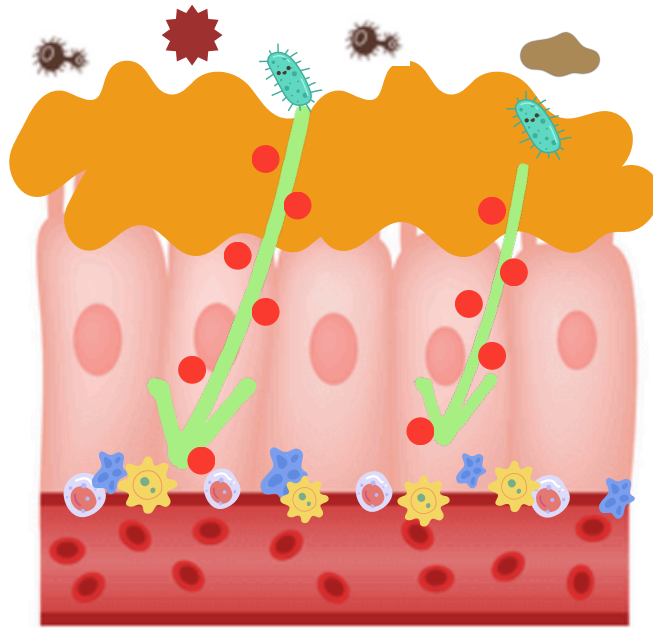
4

IMMUNE AND GUT

Leaky gut

正常な免疫機能と腸の関係
～免疫が力を発揮できない腸と症状～

ピッタリくっついた腸壁、免疫の教育トレーニング、
餌あげする『細菌』がいつも腸内にいる状態を
保つことが私たちの健康にとっては不可欠。



自分でわかる腸の状態は、
体の“声（不調）”を聞き、向き合うこと。

Be mindful how you are feeling everyday.

HOW YOU FEEL?

本コース初めからお尋ねしているこの症状、
実は腸内細菌叢の乱れ（ディスバイオシス）の症状であることがわかっています。
特に赤字の症状がある方は要注意。
放っておけば、生命の危機にもなりうる病気へとつながっていく可能性も。

このコースは、

“今現在の不調と向き合い より良い身体の状態を保つ食習慣を身につける”

ことを目的としています。

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 |



TIP4:

FOOD DIVERSE

What do our microbes need?

週30品目を目指した食の組み立て方チェックポイントとコツ

1. 加工食品はカウントしない、フレッシュな食品を
2. 肉・魚の代わりに植物性食品のスペースを作る
3. 雑穀、全粒粉、ナッツ、種子、スパイスを積極的に取り入れる
4. 珍しい野菜や果物を見かけたら手に取ってみよう
5. 発酵した植物性食品は微生物にとって最高の食材
6. 野菜や果物の葉や皮の部分には実と異なる栄養素が含まれる。オーガニックを選んで丸ごと食べる

TIP4:

FOOD DIVERSE

週30品目を目指した食の組み立て方チェックポイントとコツ

よく買う植物性食品は何ですか？
what you normally buy?

★今週のTO DO: 普段買わない食物を買おう!

どうやって調理したら? どんなレシピが美味しいかな?
それでも大丈夫! 買って帰ってから、この食材、どうやって調理したら? と悩んだら、気軽に聞いてくださいね。
アイデアとレシピをお伝えします。

注意点:

コンサル時に食物過敏症の可能性のある方には
避けてほしい食品グループをお伝えしています。
再導入していくまでは極力省くことを徹底してください。

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。

先週に引き続き発酵食品に○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.

この週で食べた新しい食べ物
New plant?

