

# GUT HEALTH

MASTER CLASS

*By Eric Kempinski*

WORK BOOK

Week

5

# GUT- BRAIN AXIS

Brain controlled by gut

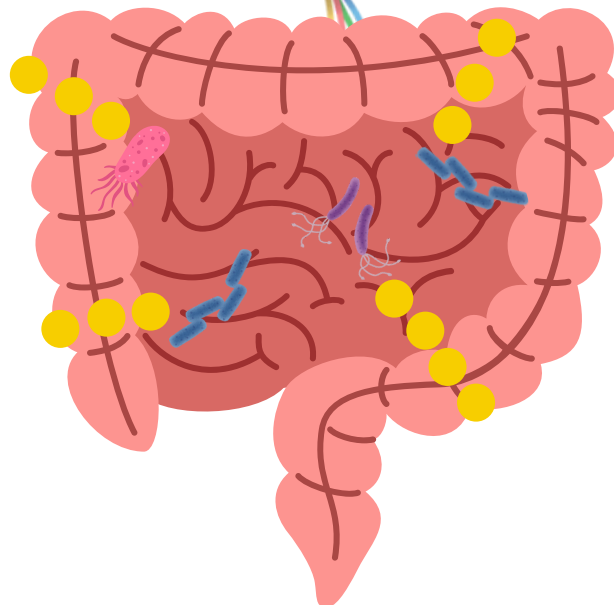
腸内細菌と脳との深い関係

～ それ、性格じゃないかも？ 腸が脳を操る脳腸相関 ～



**5億本の迷走神経と数千～数万kmに  
及ぶ毛細血管で繋がれる  
“腸”と“脳”。**

**送られる信号を作るのは『細菌』たち。**



TIP5:

# BLOOD SUGAR SPIKE

## 血糖値の乱高下スワップリスト

| スワップ前     | スワップ後                   | 説明                                                  |
|-----------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| 白米        | 雑穀米                     | 白米4:雑穀1がおすすめ、お豆を混ぜても◎                               |
| 精製パスタ（白）  | 全粒粉パスタ（茶色）              | 栄養表示を確認、炭水化物4～5に対して食物繊維1が理想。                        |
| 精製小麦パン（白） | 全粒粉パン（ナッツや種子が入っていれば尚良し） | 栄養表示を確認、炭水化物4～5に対して食物繊維1が理想。                        |
| フルーツジュース  | フルーツそのまま（皮付き）           | 皮付きを食べれば不溶性食物繊維、そしてポリフェノールが摂れる。<br>ジュースを飲むときは水で薄める。 |
| うどん       | そば                      | 食物繊維が豊富になり糖の吸収が緩やかにルチンなどのポリフェノールも摂れる。               |
| 白米/パン     | 冷凍し解凍して食べる              | レジスタントスターチに変わることで糖より食物繊維に似た性質へ変わる。                  |
| 甘いフルーツだけ  | ナッツやチアシード、ヨーグルトと一緒に食べる  | これらの食品に含まれる食物繊維、タンパク質、脂質が糖質の吸収を穏やかに                 |
| 熟したバナナ    | 熟れていない緑がかったバナナ          | レジスタントスターチに変わることで糖より食物繊維に似た性質へ変わる。                  |

**TIP ①** パスタやパンは炭水化物：食物繊維が4~5:1のものを選ぶ

**TIP ②** 白い主食は冷凍→解凍して食べる（レジスタントスターチ）

**TIP ③** 食べる順番は食物繊維→タンパク質/脂質→糖質の順、デザートは食後

**TIP ④** 食前に濁りリンゴ酢を大さじ1水に薄めて飲む

\*濁りリンゴ酢なら更にプロバイオティクスが摂れる！

**TIP ⑤** 甘いものには「食物繊維の服」を着せて食べる

**TIP ⑥** 食後に太ももなどの大きな筋肉を動かす

Be mindful how you are feeling everyday.

# HOW YOU FEEL?

WEEK 2と比べて体調や気分に変化はありましたか？  
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。ご自身の気分やエネルギーの変化を意識してみましょう。  
お子さまの変化を書かれても大丈夫です。

## 今週の体調 Body condition



Week2と比べて変化の内容を教えてください

## 今週気分 Mood



Week2と比べて変化の内容を教えてください

# GUT HEALTH CLASS

## 何食べた？ トラッキング

WEEK6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。

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?

