

GUT HEALTH

MASTER CLASS

By Ewa Kempinski

WORK BOOK

Week

6

GROUNDWORK OF MICROBIOME

マイクロバイオームの土台作り
～ 私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因（食事・栄養）～

腸とつながる不調・自己チェックリスト

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し
気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

◆① 消化・腸内トラブル

2個以上当てはまる → SIBOやIBSの可能性あり

食後30分以内にお腹の張り・膨満感がある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
食事をするとすぐにガスがたまる・ゲップが出る	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
日によって便秘と下痢を繰り返す	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
食後に強い眠気・だるさがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
食後2時間以上経っても膨満感が続く	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

◆② ヒスタミン不耐症のサイン

2個以上当てはまる → ヒスタミン不耐症の可能性あり

特定の食べ物（チーズ、赤ワイン、納豆など）で顔が赤くなる・頭痛がする	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
食後に動悸・不安感・手の震えが出ることがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
花粉症やアレルギー体質がある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
生理前・睡眠不足・疲労時に不調が悪化する	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
抗ヒスタミン薬を飲むと症状が和らぐことがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

GROUNDWORK OF MICROBIOME

マイクロバイオームの土台作り
～ 私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因（食事・栄養）～

腸とつながる不調・自己チェックリスト

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し
気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

◆③ 腸内環境の乱れ（ディスバイオシス）の兆候 3個以上当てはまる → ディスバイオシスの可能性あり

抗生物質を過去1年以内に使用した	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
野菜や発酵食品をほとんど食べていない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
甘いもの・小麦製品・加工食品をよく食べる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
慢性的な疲労・眠気が続いている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
肌荒れ・湿疹・ニキビが繰り返し出る	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

◆④ 心と腸のリンク（腸-脳相関の影響） 2個以上当てはまる → 腸-脳軸の乱れを疑うべき状態

不安感・イライラ・気分の落ち込みがよくある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
睡眠が浅く、朝スッキリ起きられない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
生理前にメンタルや腸の不調が悪化する	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

GROUNDWORK OF MICROBIOME

マイクロバイオームの土台作り
～ 私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因（食事・栄養）～

腸とつながる不調・自己チェックリスト

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

◆⑤食物過敏症

チェックが5個以上 → 食物過敏症の可能性

【消化器系】

<input type="checkbox"/>	食後にお腹が張る、ガスが溜まりやすい
<input type="checkbox"/>	食後すぐに腹痛・下痢・軟便になりやすい
<input type="checkbox"/>	便秘と下痢を繰り返す
<input type="checkbox"/>	食べた後にムカムカしたり、胃もたれすることが多い
<input type="checkbox"/>	特定の食べ物を食べた後、強い眠気やだるさがある

【皮膚・外見】

<input type="checkbox"/>	肌荒れ（ニキビ、湿疹、赤みなど）が慢性的にある
<input type="checkbox"/>	謎のかゆみや蕁麻疹が出やすい
<input type="checkbox"/>	目の下のクマ、むくみ、顔のくすみが気になる

【自律神経・精神面】

<input type="checkbox"/>	理由もなくイライラしやすい、気分が沈むことがある
<input type="checkbox"/>	睡眠の質が悪く、朝すっきり起きられない
<input type="checkbox"/>	頭がボーッとしたり、集中力が続かない（ブレインフォグ）

【免疫系】

<input type="checkbox"/>	花粉症・アレルギー体質がある
<input type="checkbox"/>	慢性的な鼻炎、くしゃみ、咳が出ることもある
<input type="checkbox"/>	喉のイガイガや違和感をよく感じる

【その他】

<input type="checkbox"/>	健康診断では異常がないのに不調が続いている
<input type="checkbox"/>	乳製品・小麦・卵などを控えると調子が良くなる気がする
<input type="checkbox"/>	家族にアレルギーや自己免疫疾患の人がいる

UNDERSTANDING ABOUT UPF

① 添加物理解と加工度の見極め 特に気をつけたい「高度加工食品」リスト

カテゴリ（分類）	具体的な食品例	腸への影響・注意点
 菓子類・スイーツ類	菓子パン、ドーナツ、市販クッキー、チョコバー、アイスクリーム、ポテトチップス、チョコスナック	甘味料・乳化剤・保存料 → 腸内細菌の多様性を低下、炎症性環境を助長
 主食類	食パン、コンビニおにぎり、袋ラーメン、カップ麺、レトルトご飯+ふりかけ、冷凍チャーハン、グルテンフリーパン	加工デンプン・乳化剤・甘味料 → 腸内細菌の餌になりにくい、血糖急上昇による腸内環境の乱れ
 飲料	ダイエットコーラ、加糖紅茶飲料、乳酸菌飲料（加糖タイプ）、カフェオレ、エナジードリンク、フレーバーウォーター	人工甘味料・酸味料 → 耐糖能異常、インスリン抵抗性、腸内代謝異常
 加工肉/魚	ハム、ベーコン、ウインナー、ソーセージ、ナゲット、サラミ、ミートボール（市販惣菜）魚肉ソーセージ、カニカマ、ちくわ、はんぺん、味付けサバ缶	亜硝酸塩・保存料 → 大腸がんとの関連、腸内炎症の促進
 冷凍食品・総菜類	冷凍パスタ、冷凍ピザ、スーパーのお弁当、揚げ物惣菜、コンビニ惣菜パック、グラタン・ハンバーグ、デパ地下惣菜、インスタント味噌汁、粉末スープのもと	酸化油脂・加工デンプン → 腸粘膜バリア機能の破壊、短鎖脂肪酸産生菌の減少
 調味料・ソース類	市販ドレッシング、焼肉のたれ、レトルトカレー・ハヤシルウ、めんつゆ、白だし、甘辛ソース類、ケチャップ・マヨネーズ（特に低カロリーやハーフ表示）、鶏ガラスープのもと、チューブ調味料	香料・乳化剤・甘味料 → 過剰摂取で腸内フローラの偏りが進行
 乳製品・もどき食品	フレーバーヨーグルト、スティックチーズ（加工タイプ）、プロテインバー、植物性チーズ風製品	甘味料・加工たんぱく → 消化器負担、腸内のガス産生菌が過剰増殖
 「ヘルシー風」食品	カロリーゼロゼリー、糖質オフクッキー、グラノーラバー、プロテインスナックorドリンク、代替ミート、低糖質パン	「甘くない甘味料」や加工油脂 → 脳と腸の混乱、耐糖能異常、腸内細菌の機能障害

UNDERSTANDING ABOUT UPF

① 添加物理解と加工度の見極め

POINT: 裏面の原材料を確認。
何の食品なのかわかる原材料のみで構成された食品を選ぶ。

「楽=加工品」じゃなくて、「楽でも、体にいいものを選べる」

楽できる！超加工食品のスワップリスト

スワップ前	スワップ後	説明
コンビニやスーパーの弁当やカップラーメン	雑穀ご飯+納豆+生卵+キムチ+青さ or 胡麻	そのまま旨味とプレバイオティクス、ポリフェノール、発酵パワー満点の完全食
冷凍だし巻き卵	ゆで卵	作り置きOK。朝にもぴったりのたんぱく源
冷凍野菜惣菜	生野菜+味噌	お弁当にもバッチリ！
冷凍チャーハン	ご飯+ごま油+梅干し or 鰹節+ネギ	フライパン不要。混ぜるだけの和風チャーハン
コンビニ菓子パン	ふかふか全粒粉バナナ蒸しパン	材料混ぜるだけ、砂糖なしでも満足感◎
市販のお菓子	ナッツや種子、枝豆	毎日食べてても、ご飯の前に食べてても怒らなくてよし！
市販のアイス	フルーツスムージーアイス	お好きなフルーツをミキサーにかけて凍らすだけ！
市販のムースデザート	ヨーグルト+チアシード+カカオムース	甘さはメイプルシロップで。タンパク質たっぷり、オメガ3、発酵、プレバイオティクス、ポリフェノール全て入ってる完全デザート
ホットケーキミックス	全粒粉+アルミフリーベーキングパウダー	食物繊維たっぷりで栄養価UP
コンビニおにぎり	おうちで雑穀おにぎり（冷凍可）	一気に作って冷凍→朝レンチン
プロテインドリンク	無調製豆乳+無糖きな粉+カカオ+メイプルシロップ	プレバイオティクス、ポリフェノール、タンパク質がしっかり摂れる
市販の玉ねぎドレッシング	オリーブオイル+塩+濁りリンゴ酢+玉ねぎ麩+豆乳	良質な脂質と発酵が摂れるドレッシングへ変身
ハムサンドイッチ	全粒粉パン+ナチュラルチーズ+バジル	豊富な食物繊維、良質なタンパク質に発酵、ポリフェノールがバランスよく入ってる

UNDERSTANDING ABOUT SUGAR

②お砂糖理解と甘味料（慢性炎症がもたらすもの）

特に気をつけたい「糖」製品リスト

カテゴリ（分類）	具体的な食品例
🍷 ブドウ糖（グルコース）	<ul style="list-style-type: none"> • 白米、白パン、うどんなど精製穀類 • 清涼飲料水 • グミ、ラムネ、キャンディー
🍊 果糖（フルクトース）	<ul style="list-style-type: none"> • フルーツジュース、野菜ジュース • ドライフルーツ、加糖ヨーグルト • 近年の果物（とくにバナナ・ぶどう・りんご・メロンなどの甘味が強い果物）は、品種改良によって糖度が非常に高く、実質的には“天然スイーツ”のような存在。
🍪 砂糖（ショ糖）	<ul style="list-style-type: none"> • お菓子全般（ケーキ、クッキー、ドーナツ） • 菓子パン • 甘いシリアル、アイスクリーム
🍷 異性化糖（HFCS）	<ul style="list-style-type: none"> • 清涼飲料水（コーラ、ジュース、スポーツドリンク） • 菓子パン、コンビニスイーツ • ドレッシング、焼肉のたれ • 加工ヨーグルト飲料 • 冷凍食品（甘酢系など） • 栄養ドリンク・エナジードリンク • 調味料（ポン酢・みりん風調味料など） • ゼロカロリー飲料 • 糖質オフお菓子やスイーツ • ダイエット系ガム、キャンディー • 加工ソース類（ケチャップ、焼肉のたれ） • 冷凍食品や缶詰、加工食品の甘い味付け • 業務用ドレッシングや漬物
人工甘味料 （アスパルテーム等）	<ul style="list-style-type: none"> • 清涼飲料水（コーラ、ジュース、スポーツドリンク） • フルーツ100%ジュース • ヨーグルト飲料 • 加工ヨーグルト飲料 • 栄養ドリンク

UNDERSTANDING ABOUT SUGAR

②お砂糖理解と甘味料（慢性炎症がもたらすもの）

「糖」の性質と使い方

種類	MBスコア	常備	性質	使い方
白砂糖/ グラニュー糖	-50	×	精製過程でミネラルが失われ、血糖値を急激に上昇（スパイク）させる。腸内環境を荒らす原因にも。	見た目の白さを重視する料理（生クリームデコレーション、真っ白なすし酢など）。
黒糖	-20	△	未精製のため、カリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富。わずかだが腸内細菌の餌となる成分も含む。	コクや深みを出したいお料理（煮物、黒糖パン、タレなど）。
てんさい糖 <small>輸入物は残留農薬のリスクが。国産甜菜糖を選ぶ！</small>	+10	○	甜菜（ビート）という根菜が原料。天然の「オリゴ糖」を含んでいるため、糖類の中では腸内細菌の餌になりやすく、お腹に優しい。	普通の料理全般、デザートなど
はちみつ	+10	○	単糖類のため、血糖値を上げやすい性質がある。一方で、微量のビタミン・ミネラルに加え、抗炎症物質や抗菌作用を含む。	非加熱で使うのが理想的。ヨーグルト、スムージー、ドレッシングなど。
メープルシロップ	+10	○	血糖値の上昇（GI値）がはちみつよりも比較的穏やか。60種類以上のポリフェノールを含み、抗酸化作用が期待できる。	お菓子作り、ヨーグルト、ホットケーキなど
アガベシロップ	+10	○	GI値が低く血糖値は上がりにくいですが、「果糖（フルクトース）」が非常に多い。過剰摂取は中性脂肪を増やし、肝臓の負担になるため注意が必要。	冷たい液体にも溶けやすいため、冷たいデザート作りやアイスティーなど
三温糖 (要注意！)	-100	×	健康そうな色をしているが、実は白砂糖を加熱してカラメル色（焦げ）がついたもの。糖化物質（AGEs）のリスクがあり、白砂糖以上に注意が必要。	使わない。

UNDERSTANDING ABOUT SUGAR

②お砂糖理解と甘味料（慢性炎症がもたらすもの）

「糖」選択基準表（子ども向け）

種類	MBスコア	常備	子供への導入時期	頻度
白砂糖/ グラニュー糖	-50	×	3歳以降	お友達のお家へのお呼ばれ/ お友達とお出かけ/イベント
黒糖	-20	△	3歳以降	週末に作るケーキ作り
てんさい糖 <small>輸入物は残留農薬のリスクが。国産甜菜糖を選ぶ！</small>	+10	○	3歳以降	週末に作るケーキ作り
はちみつ	+10	○	2歳半以降	週末に作るケーキ作り
メープルシロップ/ アガベシロップ	+10	○	2歳半以降	週末に作るケーキ作り
三温糖 / 人工甘味料	-100	×	与えない	与えない
皮ごとりんご	+80	◎	離乳食初期	毎日でも
バナナ	+50（緑がかったバナナ） -20（熟したもの）	○	離乳食初期	熟していない緑がかったバナナなら毎日でも、熟れたものなら週数回

FOOD SENSITIVITY

食物過敏症、食べ物と自分との関係を知ろう！

“高FODMAP食リスト”

高FODMAP食とは、一言で言うと「健康な人の腸には良い刺激（エサ）でありつつ、IBSやSIBOの人には刺激になる（ガスと下痢の元）になる食べ物」のこと

フルクタン (果糖が多数つながった “多糖類”)	ガラクトン (主に豆類とその 加工品)	フルクトース (果糖)	ラクトース	糖アルコール
<ul style="list-style-type: none"> 春菊 セロリ 玉ねぎ にんにく 豆もやし アスパラガス ビーツ キャベツ ネギ オクラ えんどう豆 さやえんどう ごぼう デーツ ドライフルーツ グレープフルーツ スイカ とうもろこし オート麦 ライ麦 大麦 小麦 天かす（小麦粉由来） 焼きそば カレールウ 揚げ物の衣（小麦粉系） 熟したバナナ 押し麦 もち麦入りご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆 黒豆 ひよこ豆 小豆 いんげん豆 枝豆 金時豆 そら豆 レンズ豆 豆腐 *絹豆腐に多い きなこ 無調整豆乳 味噌 高野豆腐 豆製品（おでんのがんも、厚揚げ、さつま揚げ） カシューナッツ ピスタチオ 	<ul style="list-style-type: none"> 生りんご 熟したバナナ マンゴー なし、洋梨 スイカ さくらんぼ とうもろこし ハチミツ漬け果物 ジャム類 甘いシリアル・グラノーラ フルーツヨーグルト ミックスジュース 清涼飲料水（果糖ブドウ糖液糖入り） 果物の缶詰（特にシロップ漬け） スムージー（特に果物ベース） 蜂蜜入り栄養補助食品 ラム 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 山羊乳 羊乳 スキムミルク（脱脂粉乳） シリアルバー・栄養バー（ミルク成分入り） ベビーチーズ（プロセスチーズ） ミルク系シチュー・グラタン クレープやパンケーキ（牛乳入り生地） 加工カスタード（プリン、シュークリーム） 乳飲料・乳酸菌飲料（ラクトース含むもの） アイスクリーム ヨーグルト <p>*加熱・発酵・加工方法によってFODMAP含量が変わる。 例：ヨーグルトなど発酵具合によって反応が変わる。 遺伝性、先天性のラクトース不耐症の人は再導入が難しい場合も</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生りんご アプリコット (大量の) アボカド 桃 なし、洋梨 プラム プルーン ライチ チェリー すいか カリフラワー ブロッコリー セロリ ピーマン パプリカ きのこ類（マッシュルームやしめじ、榎、椎茸、ポルチーニなどの乾燥キノコ類） トクホ飲料 ノンシュガータブレット・ビタミン剤 キシリトール（糖質ゼロ、寒天ゼリー） ソルビトール（市販の咳止めシロップ） ガムシロップ（低糖・ゼロカロリータイプ）

TIP6:

FOOD SENSITIVITY

食物過敏症、食べ物と自分との関係を知ろう！

“**高スクロース**食リスト“

スクロース

フルーツ	野菜	豆類	穀物	甘味料
<ul style="list-style-type: none">リンゴアプリコットバナナデーツグレープフルーツグアバメロンマンゴーネクタリンオレンジパッションフルーツ桃パイナップルミカンマンダリンオレンジクレメンタイン	<ul style="list-style-type: none">ビーツバターナッツス クワッシュニンジントウモロコシニンニク玉ねぎパースニップジャガイモサツマイモヤムイモ	<ul style="list-style-type: none">黒豆ブラックアイドピースひよこ豆グリーンピースインゲン豆レンズ豆リマ豆白インゲン豆大豆スプリットピース	<ul style="list-style-type: none">小麦粉白米小麦	<ul style="list-style-type: none">砂糖白砂糖

TIP6:

FOOD SENSITIVITY

食物過敏症、食べ物と自分との関係を知ろう！

“ステップ①食物過敏症チェック”

反応が出た食べ物	症状 症状を記載してください	FODMAP種類 (該当の糖類に○で囲む)	スクロース (✓を入れる)	ヒスタミン (✓を入れる)
例：りんご	例：湿疹が出る	フルクタン、 <u>フルクトース</u> 、 ラクトース、ガラクトース <u>糖アルコール</u>		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		
		フルクタン、フルクトース、 ラクトース、ガラクトース 糖アルコール		

FOOD SENSITIVITY

食物過敏症、食べ物と自分との関係を知ろう！

“低FODMAPリスト”

低FODMAP食は、お腹の不調（IBSやSIBOなど）を抱えている人が、腸を休ませるために取り入れやすい食事法です。

ですが、低FODMAPに分類されている食材の中にも、「刺激」や「脂質」が原因で、

今のお腹にはまだ負担になってしまうものがあります。

特に症状を落ち着かせたい「鎮静期」には、以下の色マークがついている食材は一旦お休みしましょう。

腸が十分に回復してから、一つずつ、よく噛んで、少量から試していくのが改善への近道です。

SIBO・・・黄色マーク IBS・・・青色マーク SIBO/IBS両方・・・赤色マーク

フルーツ	野菜/ハーブ	豆類/穀物	種子/ナッツ類	その他/飲み物
加熱したりんご (1/2~1/4量) アボカド (3スライス) 熟していない緑バナナ バナナチップス (ひとつ掴みほど) メロン みかん ココナッツ (フレッシュ or ドライ) クランベリー (スプーン 1杯) ドラゴンフルーツ ぶどう グアバ キウイ レモン ライム オレンジ パパイア パッションフルーツ パイナップル ザクロ (ひとつ掴みほど) レーズン (スプーン一杯) ラズベリー いちご	ルッコラ たけのこ バジル 緑豆もやし ビーツ ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー キャベツ (緑、赤) ニンジン セロリ 唐辛子 コリアンダー トウモロコシ (2本分) きゅうり ナス (75gくらいまで) ショウガ *IBSは生の生姜に注意 インゲン ケール レタス ミント オリーブ ヒラタケ パセリ ジャガイモ *SIBOの方は冷えたものは注意。 ラディッシュ ローズマリー ネギ (白い部分以外) 海藻 (海苔) ほうれん草 カボチャ サツマイモ (小) 1/2個 タイム トマト カブ クレソン ズッキーニ (1/3まで)	ひよこ豆 (缶入り、1/4を汁を切りゆすいだもの) 枝豆 (2つ掴み) レンズ豆 (缶入り、1/2を汁を切りゆすいだもの) 木綿豆腐 *蕎麦の実 *蕎麦 (十割そば) コーンフラワー/ トルティーヤ *ヒエ *キビ オーツ お米 *キヌア サワードパン *タカキビ *SIBO/IBSの方は食べる時はよく浸水して食べるか、暖かいスープにして食べる。 *SIBO/IBSの方は冷えた状態で食べるのは要注意です。	チアシード 亜麻仁の種 ヘンプ カボチャの種 *ゴマ ひまわりの種 アーモンド アーモンドバター (大さじ1) 栗 (5粒くらい) ヘーゼルナッツ マカダミアナッツ ピーナッツ ピーナッツバター (大さじ2) ピーカンナッツ 松の実 クルミ ヘンプシード *ねりごまにすると比較的刺激になりにくい。 *ナッツ類はSIBO/IBSの方は刺激をなくす為、導入の際には徹底的によく噛んで食べるかペースト状のものが◎。	ココアパウダー 調味料 (マスタード 、 酢 、醤油、ケチャップ、各大さじ1) *添加物には注意 ダークチョコレート メープルシロップ ライスシロップ スパイス類 (シナモン、ナツメグ、マスタードなど) 片栗粉 ステビア 砂糖 バニラエッセンス アーモンドエキス アルコール (白ワイン、赤ワイン、ビール、ジン、ウォッカ、ウイスキー) コーヒー エスプレッソ クランベリージュース 紅茶 緑茶 ペパーミントティー

FOOD SENSITIVITY

食物過敏症、食べ物と自分との関係を知ろう！

“高ヒスタミン食リスト”

⚠赤字はヒスタミン遊離を促す食品です。特に気を付けてください。

(ヒスタミン遊離=マスト細胞(脂肪細胞)を刺激しヒスタミンを放出させることで体内ヒスタミン量を増やすこと)

ヒスタミン

発酵食品	動物性食品	野菜/フルーツ	豆類/ナッツ	その他
<ul style="list-style-type: none"> キムチ ザワークラウト (発酵キャベツ) ヨーグルト ケフィア 紅茶キノコ 熟成チーズ 塩漬けチーズおよび半塩漬けチーズ 粉チーズ アルコール(ワイン、ビールなど) 酢 塩漬け肉 発酵大豆由来製品 (味噌、テンペを含む) 乾燥発酵肉製品 醤油 ザワークラウト 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰、半保存食、燻製魚 貝類 卵(特に卵白) 脂肪分の多い魚 牛乳 チーズ ハム 豚肉 ソーセージ、デリミート、ホットドッグ その他の加工肉 ツナ 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 ナス きのこ トマト 缶詰野菜 プラム ドライフルーツ アボカド イチゴ パパイヤ パイナップル バナナ キウイ プラム 柑橘類 フルーツジュース 	<ul style="list-style-type: none"> レンズ豆 ひよこ豆 大豆 ナッツミルク クルミ カシューナッツ 	<ul style="list-style-type: none"> 作り置きおかず チョコレート (ココアとカカオを含む) コーヒー(カフェイン入り) 紅茶、緑茶、マテ茶 エナジードリンク スパイス 酢および酢を含む食品(ピクルス、オリーブ)

気圧

ヒスタミン遊離を促す外的要因

花粉

お風呂、サウナなど

熱

【抑えたい点】

- ★基本的に高ヒスタミン食を控える意識を、次のページの低ヒスタミンリストは比較的安心して食べられる代表例です
- ★熟成や、新鮮でない食品の摂取を控えることを徹底する(同じ食品でも新鮮なら大丈夫というケースも多々)
- ★ヒスタミン遊離を促す食品、添加物、保存料、人工甘味料は特に注意

TIP6:

FOOD SENSITIVITY

食物過敏症、食べ物と自分との関係を知ろう！

“低 & 抗ヒスタミン食リスト”

低ヒスタミン食（ヒスタミンが比較的少ないもの）

米（白米・玄米）、オートミール、キヌア、雑穀、ミレット、じゃがいも、さつまいも、りんご、ブルーベリー、洋梨、マンゴー、メロン、梨、チェリー、ブロッコリー、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、ビーツ、鶏むね肉、ターキー、白身魚（超新鮮）、卵（しっかり火を通したもの）、オリーブオイル、ハーブティー（カモミール以外）、カリフラワー、グリーンビーンズ、リコッタ、モッツァレラなどの熟成していないソフトチーズ

【抑えたい点】

★低ヒスタミン食であっても鮮度には注意、新鮮なものを選ぶ

抗ヒスタミン食（腸壁を修復し、DAOの働きを助けてくれる）

ビタミンB6（**鶏むね肉**、マグロ、ひよこ豆、バナナ）

銅（カカオ、レンズ豆、**全粒穀物**）

ビタミンC（梨・りんご・**ブルーベリー**、**ブロッコリー**）

マグネシウム（ナッツ、海藻、豆類）

オメガ3脂肪酸（青魚*新鮮なもの、亜麻仁、**チアシード**）

発酵食品の中でも低ヒスタミンなもの（米麴、甘酒、水キムチ）

“腸を刺激せずに、ヒスタミン分解を助け、炎症を抑える”三大食品

★ウコン ★大根おろし ★ブロッコリースプラウト

*ヒスタミンへの反応が強い時には、太字の食品を摂る。反応がない時には、ほか食品も積極的に摂るようにしてください。

【抑えたい点】

★DAO酵素を作るには、食品からの必須アミノ酸、そしてミネラルが材料として必要。

ヒスタミンを避けていても多様性を失わないよう、なるべく多種多様な食品を取りましょう

★太字の抗ヒスタミン食は特に積極的に取りたい食品です

GUT HEALTH CLASS

何食べた？ トラッキング

WEEK7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.

この週で食べた高FODMAP食
New plant?