

# GUT HEALTH

MASTER CLASS

*By Ewa Kempinski*

WORK BOOK

Week

8

# REMOVE TOXIC FROM YOUR LIFE

## 有害物質を減らすスワップリスト

有害物質カテゴリー	スワップ前	スワップ後
<b>BPA</b>	プラスチック容器	ガラス容器（蓋はできれば木製）
<b>BPA</b>	プラスチックのへら、しゃもじ、おたま	木製またはステンレス製のもの
<b>BPA</b>	プラスチック哺乳瓶	ガラス哺乳瓶／シリコン製でBPAフリーのもの
<b>BPA</b>	プラスチックまな板	木製まな板（ヒノキ・竹など）
<b>BPA</b>	コンビニやスーパーのレシート	電子レシート/もらわない
<b>フタル酸エステル類</b>	芳香剤・柔軟剤	精油ベースのナチュラル製品／重曹＋精油
<b>フタル酸エステル類</b>	おもちゃ（安価なPVC製）	木製／シリコン製／食品グレードのおもちゃ
<b>PFAS</b>	テフロン加工フライパン	セラミック／鉄／ステンレス製フライパン
<b>PFAS</b>	撥水・防汚加工された衣類（アウトドア用）	ノンPFAS加工の衣類／ウール・綿など天然素材
<b>PFAS</b>	テフロン加工のオーブンシート	クッキングペーパー
<b>PVC</b>	プラ製の食器／スプーン	ホーロー・竹・木製・シリコン製 （BPA/PVCフリー）
<b>PVC</b>	塩ビ製のラップ	蜜蝋ラップ／クッキングペーパー*おすすめ！／ガラス蓋
<b>マイクロプラスチック</b>	ペットボトルの飲料	水筒／ガラスボトル／浄水した水
<b>マイクロプラスチック</b>	プラスチック食器（とくに温かい料理用）	陶器／ホーロー／木製／ステンレス製の食器類
<b>マイクロプラスチック</b>	プラ包装食品（温め直し含む）	できるだけ買わない／ガラス皿に移して加熱
<b>マイクロプラスチック</b>	合成繊維のブランケットや衣類、フリースなど （ポリエステル、アクリル、ナイロン）	オーガニックコットン／リネン／ウール／麻／ テンセル／モダール
<b>アルミニウム</b>	アルミホイル調理（酸・塩分のある食材）	クッキングシート／ホーロー／耐熱容器

# REMOVE TOXIC FROM YOUR LIFE

## 有害物質を減らすスワップリスト

有害物質カテゴリー	例と使用用途	選ぶなら
化粧品に含まれる PFAS	ファンデーション（撥水・長持ち効果のため）	<ul style="list-style-type: none"> <li>「PFASフリー」「ノンシリコン」「ミネラル系」など明記されたもの。</li> <li>植物由来オイル・ワックス・ミネラル顔料をベースにした製品。</li> </ul>
	BBクリーム（撥水・長持ち効果のため）	
	下地（撥水・長持ち効果のため）	
	マスカラ（にじみにくくするため）	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ウォータープルーフ」ではなくお湯オフ・フィルムタイプ。</li> <li>成分に“フルオロ”“PTFE”などがいないこと。</li> <li>天然ワックス（カルナウバロウなど）や植物性ポリマーを使用しているもの。</li> </ul>
	アイライナー（にじみにくくするため）	
	口紅（ツヤ・滑りのため）	<ul style="list-style-type: none"> <li>植物オイル（ホホバ油、シアバターなど）ベースの製品。</li> <li>「ヴィーガン」「オーガニック」「PFASフリー」と明記されているブランド。</li> </ul>
	リップグロス（ツヤ・滑りのため）	
日焼け止め（ウォータープルーフ効果のため）	<ul style="list-style-type: none"> <li>紫外線吸収剤ではなく「紫外線散乱剤」（酸化チタン・酸化亜鉛）ベース。</li> <li>「ノンケミカル」「PFASフリー」「ミネラルUV」などと明記されているもの。</li> </ul>	

# ALL ABOUT OIL

## 脂質完全理解マップ

脂質カテゴリ (分類)	含まれる食品	体への影響と摂取量
<b>△× 飽和脂肪酸</b>	肉の脂身、バター、ラード、ココナッツオイル、パーム油	過剰に摂ると炎症・心血管リスクUP、腸内の悪玉菌が増え、腸壁を乱し、環境が炎症、免疫や精神にも影響を与える。大腸がんとの関係も指摘。 <b>控えめに摂る</b> 。1日の摂取量目安は総エネルギーの10%未満が推奨、目安22g。(例:バター5gにつき3g)
<b>飽和脂肪酸 (一部の乳製品)</b>	チーズ、全脂乳製品(ヨーグルト、牛乳)	LDLコレステロールを大きく上げない(または限定的影響)。心血管リスクも必ずしも上昇しない報告多数。乳製品全体の摂取はむしろ有益とする研究も。 <b>低脂肪ではなく全脂肪を選ぶ</b> 。
<b>× トランス脂肪酸</b>	マーガリン、ショートニング、加工お菓子(植物油と原材料にあるもの)、揚げ物(オメガ6系の調理用油が加工や繰り返す高温調理によって一部トランス脂肪酸に変わる)、ファストフード	LDL増加、HDL減少。炎症促進、心血管疾患リスク大幅増加。発がん性の指摘あり。 <b>摂取はできるだけ避けるべき</b> 。
<b>一価不飽和脂肪酸 (オメガ9)</b>	オリーブオイル、アボカド、ナッツ	LDL低下、HDL維持。心血管リスク低減に寄与。腸内の善玉菌優位にする可能性あり。抗炎症作用ががんリスク低減に寄与の可能性あり。積極的に摂取。
<b>多価不飽和脂肪酸 (オメガ3)</b>	青魚(サバ、イワシ、鮭など油の乗った青魚)、亜麻仁種、亜麻仁油、エゴマ油、チアシード、胡桃	炎症抑制作用が強く、心血管疾患予防や脳機能維持に効果的。腸内環境の改善、抗炎症作用が報告されている がん予防に関連する可能性が報告されている。 <b>オメガ6:オメガ3の割合を2~4:1の割合で意識して取る</b> 。*現代の食習慣だと10~20:1とも言われています。
<b>多価不飽和脂肪酸 (オメガ6)</b>	菜種油、米油、サフラワー油(ひまわり油)、大豆油、コーン油など炒め物や揚げ物でよく使う油	必須脂肪酸であり、細胞膜の構成や脳・神経機能に必須。総死亡率、心血管疾患リスクを下げるという信頼性の高いメタ解析あり。取り過ぎは炎症に傾く。オメガ6と3の比率を2:1を意識。
<b>× 酸化した油</b>	不飽和脂肪酸であっても「加熱」や「空気」との接触で性質が変わる。 <b>加工品に多く含まれる</b> 。	酸化した油は炎症促進。細胞障害も。 <b>加工品に含まれる植物油</b> には注意。

# ALL ABOUT OIL

## 知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

### ～不飽和脂肪酸系の油は使い分けよう～

油の種類	特徴	体への影響	摂取量/注意点
エキストラバージンオリーブオイル	酸化しにくく、加熱OK。	心血管リスク低下、抗炎症、腸バリア強化	積極的に摂る。炒め物に最適。揚げ物にも一回限りの使用なら安心。ビタミンなどの栄養素を引き出す。「エキストラバージン」かつ「低温圧搾」「遮光瓶」「酸度0.8%以下」
米油	癖がなく軽い風味。ビタミンE豊富。高温調理OK。日本独自で使用される研究ケースも少ない油。	コレステロール低下、酸化ストレス軽減、オメガ6がメインで炎症性に傾くリスクあり	大さじ1～2杯。加熱に強く、揚げ物にも◎ 空気と光による酸化に注意。
菜種油	オメガ6とオメガ3の比率が理想的。	オメガ3によってLDL減・HDL維持～増のデータが複数。抗炎症・心血管への有益性が実証済み	比率に注意して摂取する。「国産&遺伝子組み換えなし低温圧搾抽出」を選ぶ。
ひまわり油 (加熱にはハイオレイックひまわり油推奨)	安価で流通量多い。酸化しやすい。	LDL低下、抗酸化作用あり。オメガ6系の為、摂りすぎ→炎症リスク	生食・短時間加熱。頻度少なめが◎。オメガ3と組み合わせるのが理想。加熱はオメガ9系のハイオレイック油を。
ごま油	香り高く、抗酸化物質セサミン含む。	抗酸化、血管保護、腸内環境サポート	香り付け程度に少量使用。高熱調理による酸化に注意。弱火～中火調理。(150～160℃まで)
亜麻仁油・えごま油(オメガ3)	必須脂肪酸豊富。熱に弱く生食専用。	体中の抗炎症を抑える、脳機能・腸内環境改善、アレルギー緩和、腸壁の修復	1日小さじ1～2杯ほど。開封後冷蔵・加熱NG。
サラダ油(キャノーラ、コーン、綿実など)	安価・汎用性高いが酸化リスクが高。	腸・血管・脳・炎症に悪影響	高温加熱に多用されるが、極力避ける。オリーブオイル、菜種油、米油などに置き換え推奨
ココナッツオイル	約90%が飽和脂肪酸。高温加熱調理には最適。	飽和脂肪酸が多いため摂りすぎるとLDLコレステロールが上がる可能性が	摂りすぎ注意。ココナッツミルクは中鎖脂肪酸が豊富で吸収がよく、エネルギー代謝や腸の潤滑にも。

# ALL ABOUT OIL

## 知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

### ～ ケンピンスキー押し油 ～

油の種類	油の特徴	料理への使い道	その他/メリット	デメリット
<b>油界のキング👑</b> <b>全ての料理にオールマイティに使える！</b> <b>◎エキストラバージンオリーブオイル</b>	独特の青臭さ。加熱するとある程度消える	<b>生食</b> ドレッシング、 <b>炒めもの</b> 、揚げ物、パスタ、西洋料理（特にイタリアン）、バターの代わりにパンにかけて。	抗炎症物質を豊富に取れる。積極的に摂る。野菜を炒めるとビタミンUP。海外在住の方は質の良いオリーブオイルを選べば、揚げ物にも◎ポリフェノールの豊富なものはより酸化に強い。	いいオリーブオイルは少し高価なことも。早摘みのポリフェノール含有量の多いものは、加熱で抗炎症作用のあるポリフェノールが減少するので生食がおすすめ。加熱には収穫時期をずらした調理用オリーブオイルを使用するのがベスト。
日本にいる方には使いやすい！ ◎ <b>米油</b>	癖のない、使いやすいさ	炒め物、揚げ物にオールマイティ。	空気と光による酸化にだけ注意。安価で高温調理でも安定。日本在住の方の高温調理には良い選択。オメガ6の比率が多いため量には注意。	摂りすぎに注意。日本特有で研究データ少ない。
<b>健康効果で今注目！</b> <b>コクを出したい！</b> ◎ <b>菜種油</b>	（圧搾のものは）コクがある。	<b>炒め物に。生食ドレッシングに。雑穀料理との相性抜群！</b>	抗炎症・心血管への有益性が実証済み。「国産&遺伝子組み換えなし&低温圧搾抽出」を選ぶ。オメガ6とオメガ3比率が理想的。ポリフェノールも含まれ一石三鳥。	特にない。
風味出しにたまに使う ◎ <b>ごま油</b>	香り高く、抗酸化物質セサミン含む。	香りつけに料理の最後にかける。ドレッシングに。	香り付け程度に少量使用。高熱調理による酸化に注意。弱火～中火調理。セサミンなどポリフェノールの多いものなら高温加熱も◎香りがよく、抗酸化、抗炎症作用もある。	香りがいいのでオメガ6の摂りすぎになりがち。オメガ3とのバランスを考えて摂取する。
◎ <b>亜麻仁油・えごま油（オメガ3）</b>	必須脂肪酸豊富。熱に弱く生食専用。	ドレッシングに。味噌汁やスープの仕上げに。ヨーグルトやスムージー、納豆や豆腐に。	1日小さじ1～2杯ほど。開封後冷蔵。手軽にオメガ3を補給できる。	高価。加熱NG。DHA \ALAの変換率低い。魚からとるのがベスト。
コストを抑えたい癖のない揚げ物したい時に使う ◎ <b>ハイオレイックひまわり油</b>	熱に強く改良された油。	揚げ物、高温長時間調理におすすめ。	LDL低下、抗酸化作用あり。摂りすぎ→炎症リスク	摂りすぎで炎症リスク。オメガ3と比率を考慮して組み合わせるのが理想。

# ALL ABOUT OIL



知っておきたい大切な不飽和脂肪酸への理解

～ ケンピンスキー押しオイル～

## 【質のいいオリーブオイルの見分け方】

- ✓ 産地やオリーブ種が明記されている
- ✓ 低音圧搾（コールドプレス）
- ✓ 製造日が近く、賞味期限に余裕があるもの（製造日から1年以内）

## 【オリーブオイルのポリフェノール含有量の見分け方】

- ✓ ポリフェノールの含有量が多いオリーブオイルは口に含んだ時**苦味**が残ります。また、飲み込むときに「ピリピリ」とした辛味、スパイシーさを喉に感じます。

✓ ポリフェノール含有量の多いオリーブ種は  
スペインなら**ピクアル (Picual)**、イタリアなら**モライオロ (Moraiolo)**、  
ギリシャなら**コロネイキ (Koroneiki)** を選ぶと◎

- ✓ その中でも**早摘み**であればあるほどポリフェノールの含有量が高い。

このようなオリーブオイルは、生食で摂取する。熱を加えるとポリフェノールは30～40%減少します。

	🔍 加熱用	🥗 生食
🇬🇷 <b>コロネイキ (Koroneiki)</b>	<a href="#">海のオリーブ</a> 組み合わせで3900円以上になると送料無料	<a href="#">マニ オーガニック</a> <a href="#">オーガニック</a> 定期便でお得

この他にも、上記のポイントに当てはまるオリーブオイルを見つけたらレポートするのも◎です。

## 【質のいい菜種油の見分け方と使い方】

- ✓ 「一番搾り」や「低温圧搾」と書かれたもの
- ✓ 国産&遺伝子組み換えなし
- ✓ 光や空気に触れると酸化するため、遮光瓶またはBPAフリーの缶入りで空気が入りにくい容器
- ✓ 菜種油は本来オメガ3 (αリノレン酸) を含むもの。加工によってこれは減ってしまう場合もあるためラベルに「αリノレン酸含有」とあるものを選ぶ
- ✓ 使用後はきちんと蓋を閉めて空気に触れないようにする
- ✓ 冷暗所で保管

# GUT HEALTH CLASS

## 何食べた？ トラッキング

WEEK9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。

良質な脂質、そうでない脂質はどのくらいの割合で取っていますか？  
良質な脂質に●、そうでないものに△をつけてみましょう。

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.

この週で取った質のいいオイル  
Quality oil?

