

GUTT HEALTH

MASTER CLASS

By Eric Kempinski

WORK BOOK

Week

9

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

腸のために積極的に摂りたい食品一覧

プレバイオティクス

野菜類	果物類	きのこ類・海藻類	豆類	穀物（全粒）・種実類
<ul style="list-style-type: none"> • ごぼう • にんじん • だいこん • ブロccoli • キャベツ • 白菜 • 小松菜 • ほうれん草 • チンゲン菜 • モロヘイヤ • オクラ • 菜の花 • かぼちゃ • アスパラガス • セロリ • れんこん • なす • さつまいも • 玉ねぎ • 長ねぎ • にら • しそ • パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> • りんご • 梨 • キウイ • みかん • ブルーベリー • プルーン • アボカド • いちじく • グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> • ほうれん草 • ナス • きのこしいたけ • しめじ • まいたけ • えのきだけ • エリンギ • なめこ • マッシュルーム • わかめ • 昆布 • ひじき • もずく • あおさ • のり • ところてん 	<ul style="list-style-type: none"> • 納豆 • おから • ゆで大豆 • 黒豆 • レンズ豆 • ひよこ豆 • あずき • いんげん豆 	<ul style="list-style-type: none"> • 押し麦 • オートミール • 玄米 • 発芽玄米 • 雑穀米 • キヌア • そば（十割） • 全粒粉パン • ライ麦パン • ごま • アーモンド • くるみ • ピスタチオ • ひまわりの種 • チアシード • フラックスシード

発酵食品（プロバイオティクス）

* Week6でSIBOや過敏性腸症候群、ヒスタミン不耐症の傾向がわかった場合は、慎重に導入が必要です。

日本の伝統発酵食品	乳製品系（耐性がある場合）	海外由来の発酵食品
<ul style="list-style-type: none"> • 味噌（生・無添加） • 醤油（天然醸造） • 納豆 • むか漬 • 梅干し（本物の塩だけのもの） • 甘酒（ノンアルコール・麴タイプ、糖質が高いので量には注意） • 塩麴（玉ねぎ麴なら更に◎） • 醤油麴 • 酢（玄米黒酢など） 	<ul style="list-style-type: none"> • プレーンヨーグルト（無糖） • ギリシャヨーグルト • カスピ海ヨーグルト • ケフィア • 発酵バター • パルミジャーノ・レッジャーノ（パルメザン） • カマンベール • ブルーチーズ • フェタ • ゴーダ • チェダー 	<ul style="list-style-type: none"> • ザワークラウト（無添加） • キムチ（無添加・無砂糖） • 水キムチ • テンペ（加熱可） • コンブチャ（糖分に注意） • 発酵ピクルス（酢漬けではなく乳酸菌発酵タイプ） • フムス（発酵豆ペースト） • 濁りリンゴ酢

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

腸のために積極的に摂りたい食品一覧

ポリフェノール

野菜類	果物類	ナッツ・種子	ハーブ・スパイス	その他
<ul style="list-style-type: none"> なす（皮） 紫キャベツ 紫玉ねぎ 紫芋 赤しそ 赤ピーマン トマト パセリ セロリ 赤大豆 黒豆 レンズ豆（特に赤） 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリー ブラックベリー ラズベリー イチゴ 赤ぶどう（皮つき） プルーン さくらんぼ 柿 りんご（皮ごと） 洋梨 ざくろ オレンジ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> アーモンド くるみ ピーカンナッツ カカオニブ 	<ul style="list-style-type: none"> シナモン クローブ ターメリック（ウコン） 生姜 ローズマリー タイム オレガノ バジル 緑茶 紅茶 ココアパウダー ハイビスカスティー カモミール 	<ul style="list-style-type: none"> ダークチョコレート（70%以上） エクストラバージンオリーブオイル 赤ワイン（少量） 玄米黒酢 黒ごま ごぼう茶

オメガ3

魚介類（DHA・EPA）	植物性（ALA）
<ul style="list-style-type: none"> サバ イワシ さんま 鮭（できれば天然） しらす マグロ（赤身） アジ ニシン カツオ ブリ 鯛 すじこ たらこ（塩分には注意） イクラ 	<ul style="list-style-type: none"> 亜麻仁油（フラックスシードオイル） チアシード エゴマ油 くるみ アマニ（すりごま状） 大豆（絹ごし・ゆで） キヌア ダークグリーン野菜（ほうれん草、ケール）

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

腸のために積極的に摂りたい食品一覧

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）

穀物・でんぷん源

- 冷やごはん（玄米、白米）*
- 冷やしたジャガイモ（皮付き）*
- 冷やしさつまいも*
- 冷やしたオートミール*
- 冷製パスタ（全粒粉や豆のパスタならなお良い）*
- 冷やし焼き芋*
- 青バナナ（熟し切っていないもの）△
- 山芋、自然薯（生のまま食べるまたは冷やす◎）☆
- 全粒粉パン（トーストよりもそのままの方が◎）
- 雑穀（もち麦、押し麦、あわ、きび、ひえ）

*再結晶タイプ △結晶構造が強いタイプ

豆類・種子類

- ひよこ豆（特に冷やしたもの）☆
 - レンズ豆（冷製サラダなど）☆
 - 小豆☆
 - 黒豆☆
 - 白インゲン豆☆
 - 大豆（煮豆、蒸し大豆）☆
- *豆類は温かいままでも豊富にRSが取れる。
- ナッツ類（アーモンド、ピスタチオなどの未加工）
 - チアシード・フラックスシード（加熱せず使用）

☆元々レジスタントスターチの性質をもつ食物繊維
温かい状態や、そのままでもRSを摂れるが、
冷やすとさらに増える。

【レジスタントスターチが増える温度と時間目安】

条件	理想的な温度	冷却時間	RS（レジスタントスターチ）生成量の目安
冷蔵庫で保存	4～5℃	12～24時間	最大で約2～3倍に増加（炊きたて比）
常温放置	20～25℃	6～12時間	わずかに増加（冷蔵より効果弱）
冷凍後解凍	-18℃ → 解凍	1晩凍結＋解凍	RSがさらに安定化するケースも

【おすすめの食べ方】

ご飯	芋類	豆	全粒粉パン
<ul style="list-style-type: none"> • 冷やしご飯 • 再加熱ご飯 • 冷製リゾット • ひよこ豆やレンズ豆のマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> • 冷やしポテサラ • 冷スイートポテト • 蒸し芋作り置き冷蔵 • 山芋は生のまますりおろして 	<ul style="list-style-type: none"> • 冷ました豆サラダ • 作り置きの豆スープ 	<ul style="list-style-type: none"> • 冷凍→トースト ライ麦パンや天然酵母パンはRS量がさらに多い。

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

② グルテンフリーの誤解と落とし穴

小麦に関わるタイプチェックリスト

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。

✓ 該当が多いところが、あなたの主な反応タイプです。

- ✓ セリアック病・後天性小麦アレルギーの可能性がある場合、小麦製品は基本的に“完全除去”が原則です。
- ✓ グルテン（糖）不耐症の場合は、体が許容できる量に個人差があります。
自分の許容量を把握しながら、慎重に・少量から取り入れることが大切です。
（※自己判断に不安がある場合は、医療機関での検査を推奨します。）

【1】セリアック病 （免疫攻撃＝完全除去要）

<input type="checkbox"/>	小麦で激しい下痢や脂肪便が起きる
<input type="checkbox"/>	小麦を避けると劇的に体調が良くなる（逆に摂ると急に悪化）
<input type="checkbox"/>	貧血・骨密度低下・慢性疲労など栄養吸収不良の症状がある
<input type="checkbox"/>	家族にセリアックノ自己免疫疾患がある
<input type="checkbox"/>	小麦を食べた数時間～翌日まで、消化器以外にも強い症状が出る（発疹、しびれ、倦怠感など）

【2】後天性（成人発症） 小麦アレルギー

（程度によって再導入ができるかが決まる。
アナフィラキシーの症状が出る場合は再導入
不可、要完全除去）

<input type="checkbox"/>	大人になってから小麦食品を食べると、皮膚症状（発疹・かゆみ・じんましん）が出るようになった
<input type="checkbox"/>	腹痛・下痢・胃腸の不調が小麦摂取後に起こる
<input type="checkbox"/>	食べる量やタイミングに関わらず、数時間以内にアレルギー症状が出る
<input type="checkbox"/>	花粉症や他の食物アレルギーと比べて症状が変動しやすく、腸の調子や体調に影響されることがある
<input type="checkbox"/>	整った食や生活などにより、症状を感じにくいときがある

【3】グルテン不耐症 （“腸＋体質”タイプ）

<input type="checkbox"/>	小麦でブレインフォグ・集中力低下が出やすい
<input type="checkbox"/>	小麦で腹部の張りやガスが悪化する
<input type="checkbox"/>	パンや麺を食べると、その日～翌日の倦怠感が強まる
<input type="checkbox"/>	小麦で関節のこわばりなどの炎症症状が出る
<input type="checkbox"/>	グルテンを控えるとすぐ体が軽くなる実感がある

【4】つ目、グルテン（糖）不耐症
（腸の回復と共に改善しやすいタイプ）は次ページへ→

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

【4】グルテン（糖）不耐症 （腸の回復と共に改善しやすいタイプ）

<input type="checkbox"/>	パンや麺を食べるとお腹が張る（ガス） / 下痢 or 便秘が強くなる
<input type="checkbox"/>	ネギ・玉ねぎ・にんにくなどにも同じ反応が出る
<input type="checkbox"/>	小麦を減らすとすぐにお腹が軽くなる
<input type="checkbox"/>	ストレスや睡眠不足で症状が悪化しやすい（IBS傾向）
<input type="checkbox"/>	他の高FODMAP食でも症状が出る

✓ 小麦理解チェック

1 あなたのグルテンとの関係はどれ？

- a) セリアック病/小麦アレルギー b) グルテン不耐症 c) グルテン（糖）不耐症 d) 問題なし

2 a)のセリアック病の原因は？

- a) 遺伝子因子と環境因子（ディスバイオシス） b) 遺伝子因子 c) ディスバイオシス

3 全粒粉小麦と米粉なら、どちらの方が身体にいい？

- a) 全粒粉小麦粉 b) 米粉

4 グルテン（糖）不耐症の場合の対処法は？

- a) グルテンを含む全ての食品を避ける b) ディスバイオシスを癒した上でグルテンを含む食品を導入していく

5 あなたに合わせたグルテンとの関わり方を教えてください。

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

④牛乳は健康に良い？ 悪い？

乳製品に関わる不調・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。

- ✓ 該当が多いところが、あなたの主な反応タイプ
- ✓ 複数に当てはまる場合は、腸内環境の見直しが共通の土台になります
- ✓ ラクターゼ不耐症、ガゼイン不耐症タイプは、自分の許容できる量をしっかり把握してその範囲内で取り入れることが大切です。

【1】ラクターゼ不耐症 (乳糖不耐症) タイプ

▶大人は牛乳を摂取するメリットは少ない。発酵乳製品は種類や量がどこまで許容できるか自分の体の反応を見ながら少量から様子を見て見極める。チーズはハードチーズから、ヨーグルトはギリシャヨーグルトから始める。

<input type="checkbox"/>	牛乳やヨーグルトを食べるとすぐお腹がゴロゴロする
<input type="checkbox"/>	ガスが溜まりやすい
<input type="checkbox"/>	下痢、腹痛を伴うことがある
<input type="checkbox"/>	食後30分～数時間で消化器系の不調が出る
<input type="checkbox"/>	乳製品でも、ハードチーズは比較的平気

【2】ディスバイオシス (腸内環境の乱れ) タイプ

▶大人は牛乳を摂取するメリットは少ない。まず最優先すべきは「腸内環境の立て直し」。その上で乳製品を取る場合は質を選び、ハードチーズ、ギリシャヨーグルトを少量から導入する。

<input type="checkbox"/>	食事内容やストレスによって不調が変わる
<input type="checkbox"/>	おなら・便のニオイがきつい
<input type="checkbox"/>	お腹が張りやすい/慢性的な便秘や下痢
<input type="checkbox"/>	食べ物に過敏になりやすい
<input type="checkbox"/>	乳製品以外でも不調を起こしやすい

【3】カゼイン反応タイプ (1000人に数人)

▶乳製品全般を避ける
ヨーグルトは豆乳ヨーグルトなどがおすすめ。

<input type="checkbox"/>	牛乳・ヨーグルト・チーズすべてで不調が出る
<input type="checkbox"/>	肌荒れ・アトピー・鼻炎・頭痛など消化器以外の症状が出る
<input type="checkbox"/>	幼少期から乳製品が合わなかった
<input type="checkbox"/>	グルテンにも反応が出やすい
<input type="checkbox"/>	食後すぐよりも「翌日以降」に不調が出やすい

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

④牛乳は健康に良い？ 悪い？

生乳の「質」チェックリスト

- ✓ 4～5個以上 ▶ 腸への影響は少なく◎
- ✓ 2～3個 ▶ 体調によっては△
- ✓ 0～1個 ▶ 腸に負担の可能性が大きい

<input type="checkbox"/>	「グラスフェッド100%」「放牧牛乳」などの表示があるか？
<input type="checkbox"/>	「抗生物質不使用」「rBSTフリー」などの表示があるか？
<input type="checkbox"/>	「Non-GMO飼料」「遺伝子組み換え不使用」と明記されているか？
<input type="checkbox"/>	「低温殺菌（パステライズド）」の表示があるか？
<input type="checkbox"/>	日本国内で生産されたか？（できれば地元）

おすすめの乳製品製造会社

無農薬牧草で育った健康な牛から搾った低温殺菌牛乳



会社：<https://www.takahashi-milk.co.jp/>

オンラインショップ：<https://milktakahash.theshop.jp/>

日本では珍しい、菌種の豊富なケフィアが購入できます。
乳糖不耐症の方にも大部分の乳糖が発酵により分解されているため
食べやすい乳製品です。

非遺伝子組換えと有機の飼料で育った牛の乳製品販売



会社：<https://www.kisuki-milk.co.jp/think/life02.html>

ネットショップ：<https://kisuki-milk.ocnk.net/>

非遺伝子組換え飼料を目指して勉強会を開くなどの活動も
積極的に行なっています。

WHAT IS GOOD FOR MICROBIOME?

⑤卵は健康にいいの？

🥚 卵に関する誤解&再認識ポイント

【誤解1】「卵はLDL（悪玉）コレステロール値を上げるから1日1個まで」

- 卵のコレステロール（1個あたり200mg前後）は食事由来のコレステロール血中濃度に影響しにくい。
- 体内のコレステロールは主に肝臓で合成され、食事由来の影響はごく一部。
- 特に卵に含まれるコリンやルテインなど、抗炎症&脳・肝臓に有益な栄養素も豊富。
- 健康な人であれば1日2〜3個は問題なし（それ以上でも問題なしの研究多数）。
- 卵を食べるとHDL（善玉）コレステロールが増えるという報告が多い。

【誤解2】「卵白が体にいい、黄身は太る」

- 黄身にはビタミンA、D、E、K、B12、葉酸、セレン、ルテイン、コリン（妊娠中・授乳中・子どもにとっても、記憶力や脳の発達に重要）などの脂溶性&抗炎症栄養素が豊富。
- 卵白だけだと栄養的に非常に偏る（筋肉に必要なアミノ酸も不十分）。

🥚 卵の「質」チェックリスト

- ✓ 4〜5個以上 ▶ 腸にやさしく卵の有益な栄養素が体にとって大きなメリットに
 - ✓ 2〜3個 ▶ 体調によっては△
 - ✓ 0〜1個 ▶ 腸に負担の可能性が大きい

<input type="checkbox"/>	「平飼い」「放し飼い」「ケージフリー」などの表示あり？ *放し飼いである=草や葉、種子、虫、土の中の小さな生き物を食べるによりオメガ3が増える
<input type="checkbox"/>	「非遺伝子組み換え飼料」や「Non-GMO」表示があるか？
<input type="checkbox"/>	飼料の質：オメガ6系の油脂（大豆・とうもろこしメイン）を多く含む飼料は、卵の脂肪バランスが炎症寄りに。 魚粉・緑餌・雑穀・野草など使用と記載があるとベター。
<input type="checkbox"/>	「抗生物質不使用」「薬剤不使用」などの表示を確認。
<input type="checkbox"/>	「産地直送」「農家直送」や地元の卵が◎。

*餌について何も言及していないのに、黄身が赤オレンジ色の場合は着色料が鶏に与えられている可能性大。特に気をつけたい。餌にこだわりがあり、「無着色」と記載あるものが◎。

TIP9:

① MAKE WISE CHOICES

小麦は賢く選ぶ

1. 白い小麦製品（精製品）は“嗜好品”として
2. 全粒粉100%のパン、パスタを選ぶ
（全粒粉、ライ麦全粒粉、スペルト小麦全粒粉）
3. 炭水化物：食物繊維の比率をチェック！
（5:1以下が理想、実際は8:1のものを選び、食べ合わせで調整する）
4. 小麦の原産国を確認。国産またはEU産のものを
5. 原材料欄がシンプルか
（小麦粉（全粒粉・ライ麦粉など）、塩、酵母（または天然酵母）のみ）
6. パンを選ぶときは発酵方法が「天然酵母」または「長時間発酵」。
（サワードー種またはルヴァン種がベスト）

TIP9:

② CHOOSE COLOURFUL!

色の濃い野菜に含まれるポリフェノールは炎症を抑える毎日の「薬」！

食品	主なポリフェノール	グループ	色の特徴	ポイント
紫玉ねぎ	ケルセチン、アントシアニン	フラボノイド	紫・赤	加熱に弱い→生食◎
紫キャベツ	アントシアニン	フラボノイド	紫	抗酸化作用最強
ブルーベリー・ラズベリー・イチゴ	アントシアニン	フラボノイド	青紫	そのまま、ヨーグルトに加えたり◎
豆類 (黒豆、大豆、小豆、赤レンズ豆◎)	アントシアニン、イソフラボン、タンニン	フラボノイド	黒・赤・茶	しっかり浸水、加熱または発酵が必要 冷やすとRSもとれる
赤ピーマン (赤パプリカ)	ケルセチン、カプサンチン	フラボノイド (+カロテノイド)	赤	ビタミンCも豊富 おやつにポリポリ
茄子(皮部分)	ナスニン(アントシアニン)	フラボノイド	紫	皮に集中!
紫さつまいも	アントシアニン	フラボノイド	紫	おやつに◎ 冷やすとRSもとれる
ほうれん草	フラボノール	フラボノイド	濃い緑	茹でずに蒸すと◎
緑茶	カテキン	フラボノイド	緑	飲むサラダ、癌予防にも

TIP9:

② CHOOSE COLOURFUL!

ポリフェノールの豊富な食物は「皮ごと」摂ると最も有益。

食品	主なポリフェノール	グループ	色の特徴	ポイント
トマト	リコピン	カロテノイド	赤	加熱、オリーブオイルと組み合わせで吸収UP
ケール	ケルセチン	フラボノイド	濃い緑	抗酸化作用最強
ブロッコリー	フラボノール、クロロゲン酸	フラボノイド、フェノール類	緑	加熱でも残る抗酸化電子レンジ加熱が◎
ザクロ	エラグ酸、アントシアニン	フラボノイド	赤	女性におすすめの抗酸化物質が豊富
赤・黒ぶどう	アントシアニン、レスベラトロール	フラボノイド	濃い紫	自然栽培&皮ごと食べよう
カカオ(カカオニブやダークチョコ)	フラバノール(カテキン)	フラボノイド	濃い茶	できるだけ高カカオを選ぶ(70%以上)
赤しそ	アントシアニン、ロズマリン酸	フラボノイド	赤紫	ふりかけなども手軽におすすめ
黒胡麻	リグナン、セサミン	リグナン	黒	食べる前にすると酸化しない
赤ワイン/ぶどうの皮	レスベラトール、タンニン	スチルベン、タンニン	赤紫	飲み過ぎには注意 ピノノワールが特に◎

TIP9:

② CHOOSE COLOURFUL!

この他にも色の濃い野菜や果物があったらラッキー！
スーパーやファーマーズマーケットで見つけたら是非選んでください。

食品	主なポリフェノール	グループ	色の特徴	ポイント
りんご（特に皮部分）	ケルセチン	フラボノール	赤	「皮ごと」で摂取が基本。ペクチン（食物繊維）が腸内細菌の工サに。加熱で一部減少する。無農薬を選んで皮まで食べたい。
コーヒー	クロロゲン酸	フェノール酸	黒〜濃茶	抗酸化・血糖調整作用。一日に3~4杯。カフェイン量と個人の体質によって変わる。カフェインに弱い人はデカフェを。
オリーブオイル	オレウロペイン、ヒドロキシチロソール	フェノール性アルコール	緑黄	抗炎症 + 血管保護。
大豆	イソフラボン	フラボノイド	淡黄色	エストロゲン様作用で女性のホルモンバランスに寄与。腸内細菌による代謝がカギ。
ウコン（ターメリック）	クルクミン	クルクミノイド	鮮やかな黄色	強い抗炎症作用。油や黒胡椒と一緒に摂取すると吸収率UP。
そば	ルチン	フラボノイド	褐色	毛細血管を強化。韃靼そばは普通のそばの約100倍含有。

TIP9:

② CHOOSE COLOURFUL!

ポリフェノールの豆知識
熱で引き出る・壊れるポリフェノール種別リスト

ポリフェノールの種類	食材例	熱への耐性	おすすめの調理法
リコピン	トマト、赤ピーマン	高	煮込み料理、パスタ、スープなどに油と一緒に調理すると、リコピン・ビタミン類の吸収率が最大限引き出される。
ケルセチン	玉ねぎの皮、ケール、ブロッコリー、りんご、そば	高	熱に強く、煮出すことで成分が最大限利用できます。玉ねぎの皮は熱湯で5分ほど煮出してスープやパスタの出汁として使用すると◎
ショウガオール	生姜	高	加熱すると体を温める作用がアップ。
オレウロペイン	オリーブオイル	低	ポリフェノール含有量の多いオリーブオイルは料理の仕上げにかけるまたはドレッシングに使用する。
アントシアニン	茄子、紫たまねぎ、紫キャベツ、紫芋、ブルーベリーなど紫の食物、黒胡麻、ざくろ	低	水溶性で熱に弱く、水に溶け出る。生食または蒸すかレンジを使用して食べる。
カテキン・クロロゲン酸	緑茶、コーヒー、ほうれん草、ブロッコリー	中	水溶性で水に溶け出す。茹でるはNG。緑茶は一度沸騰させ80°C以下にまで冷やしたお湯で淹れる。
フラバノール	カカオ、赤ワイン、大豆、豆類	高	比較的安定、暖かい料理や発酵などの加工後も成分が残る。
クルクミン	ウコン	高	熱とても強い。油と摂るとさらに吸収率がアップする。

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

WEEK10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。

今週取り入れた高ポリフェノール食材に○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.

この週で食べたポリフェノールリッチ食材
Polyphenol rich intake??