

# GUT HEALTH

MASTER CLASS

*By Evi Kempinski*

WORK BOOK

Week

1

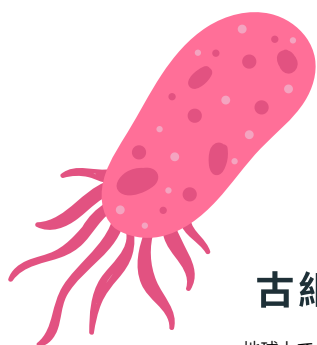
# WHAT IS MICROBIOME?

What is controlling us?

マイクロバイオーームって何？

～人間の心身共の健康の中心にある腸を知る～

## 腸内細菌叢の主な住人



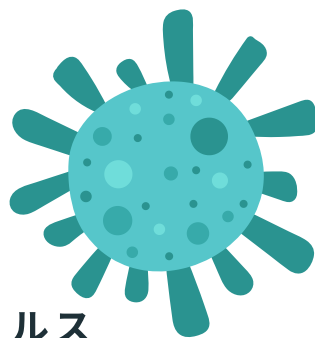
古細菌

地球上で最初の生き物。

私たちの体の中に住処を見つけて生きています。

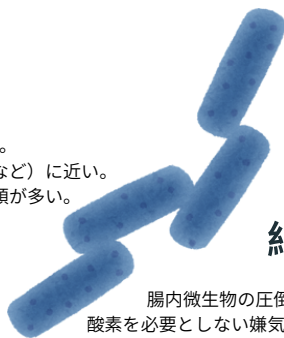
見た目は細菌に似ているが、遺伝子的には真核生物（人間など）に近い。

極限環境（高温・高塩・酸性など）でも生きられる種類が多い。



ウイルス

細胞に寄生して生きる。腸内細菌の種類やバランスに影響を与える。宿主の免疫系にも間接的に作用。



細菌

腸内微生物の圧倒的多数派（約90%以上）。酸素を必要としない嫌気性菌が主。種類は1000種類以上。腸壁修復・免疫調節・代謝に深く関わる主役。



寄生虫

腸内細菌と接触することで自己免疫疾患・アレルギー・炎症性疾患などの免疫疾患を防ぐなど研究途中の微生物。最近では免疫調整役として注目されている。



真菌

カビ・酵母の仲間。真核生物。細胞核を持ち、人間に近い進化系統。腸内では量は少ないが重要な役割を果たす。腸内バランスを保つ微生物間ネットワークの一部。

“この微生物たちを私たちはすべてお腹の中に持っています。違いはどんな微生物がいるのかとそのバランス。”

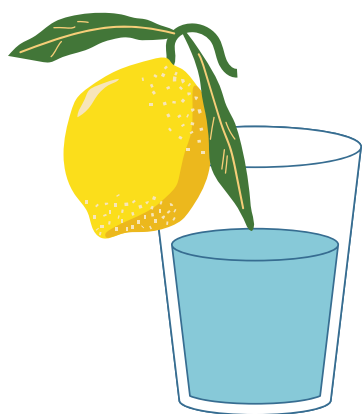
このコースはこれらの  
微生物との関係を築くためにあります。

TIP1:

# FIRST STEP

What do our microbes need?

身体が必要な食、はじめの一步



## 新習慣①レモンウォーターから始める1日

朝の身体が一番欲しているものは水分。その水分と一緒にレモンまたはライムを絞って飲むことで、1日の腸の働きを更に良くしてくれる効果があります。1日の消化吸収を効率よく、また免疫細胞に必要なビタミンCも毎朝届けることができます。

たっぷりの一杯の水を飲んだ後は、もう一杯、フレッシュなレモンを絞って、ストローを使って飲みましょう。

## 新習慣②雑穀を取り入れよう



腸の健康に欠かせない、そして現代人に不足している栄養素、『食物繊維』。

私たちが毎日食べるご飯に雑穀を混ぜることでこの食物繊維不足を解消できるどころか、その他のミネラル、ビタミン、健康な腸内細菌に欠かせないポリフェノールを豊富に含みます。妊娠中や離乳食期の鉄分不足にも強い味方。まずはキビやレンズ豆を10分の1から初めて徐々に増やしていきましょう。

TIP1:  
FIRST STEP

What do our microbes need?

身体が必要な食、はじめの一步

おすすめ雑穀と豆の種類と特徴

雑穀	特徴	食べやすさ/ 導入のし易さ
(もち) きび	ご飯と混ざりやすく、主張しないので、雑穀米導入に◎もちきびはお餅みたいな食感で楽しめる。	◎
うるちあわ	クセがなく、甘くて美味しい。	◎
蕎麦の実	離乳食で与えるときはアレルギーがないか慎重に確認。ルチンと言われる抗炎症物質が豊富で血流をサラサラに。アレルギーが無ければ毎日でも食べたい。	△
アマランサス	雑穀の中でも特に食物繊維、タンパク質、そして鉄分が豊富。単品で炊いてお料理に使うとつぶつぶが楽しめる。	◎
キヌア	三色（赤・白・黒）あるキヌアはNASAが宇宙食として採用した栄養バランスの良い雑穀。食物繊維とカルシウムがとびぬけて多い。色がつくので家族の反応を見ながら導入。	○
レンズ豆	プレバイオティクスと鉄分が豊富な良質なタンパク質源。	◎
たかきび	もちっとしていて「ベジミート」としても使われる雑穀。抗酸化作用のポリフェノールが豊富。鉄やマグネシウムなどのミネラルが多く、食物繊維が白米の約5倍。	△

WEEK1 . . . (2合炊き) カップに大さじ1の雑穀を入れて残りを白米に

WEEK3 . . . (2合炊き) 白米1と3/4カップ：雑穀1/4カップ

WEEK5 . . . (2合炊き) 白米1カップ半に対し雑穀半カップ

STEP BY STEP! 少しずつ増やすことが大切です。

あまり急に増やすと、今の腸の状態によっては負担になることも。  
だんだんとご自身やご家族が美味しいと感じるところまで増やして。

TIP1:

# FIRST STEP

What do our microbes need?

身体が必要な食、はじめの一步

## おすすめ雑穀と豆のおすすめショップ

雑穀	ショップ/URL	特記
雑穀全般	<a href="#">未来食ショップつぶつぶ</a>	国内の契約農家が栽培している無農薬雑穀と海外産無農薬雑穀を販売。質が良く少し高価。
ヒエ・アワ・キビ3種ミックス	<a href="#">JA佐野 インターネットショップ (楽天内)</a>	大容量で良心的なお値段、送料無料
蕎麦の実	<a href="#">健康専科はな (楽天内)</a>	国産福井県産の有機そばの実。離乳食初期から与えたい雑穀です。
アマランサス	<a href="#">有機家 (楽天内)</a>	有機JAS認定のペルー産アマランサス。
キヌア3種ミックス	<a href="#">シェフズチョイスジャパン</a>	キヌア3種ミックスで、それぞれに異なるポリフェノールを摂取できます。
レンズ豆	<a href="#">シェフズチョイスジャパン (楽天内)</a>	アメリカ産のUSDAオーガニック認証マーク付き。お手頃の大容量、送料無料

雑穀（アワ、ヒエ、キビ、ソバ、アマランサスなど）は昔から痩せた土地や過酷な環境でも育つことが多い穀物です。そのため、農業に必要な量は基本的に他の作物に比べ少なめ。ですが農家によっては収穫後に農薬や防カビ剤を使用することもあるため、以下のことをチェック。

### 【安全に選ぶポイント】

1. たくさんの雑穀が混ざっているものは、産地や加工などが明確でないものが多い。
  - できるだけ単品のもの、混ざっていても3種までのミックスを選ぶ。
2. 有機または無農薬認証を確認
  - JASマークや信頼できる有機認証のある商品を選ぶ。
3. 産地情報をチェック
  - 高額な費用がかかる有機認証をとっていなくても、生産者情報が明確なものは安全性が高い可能性が高い。
4. 購入ルートの信頼性
  - 農家直送やオーガニックショップ、雑穀専門店など信頼できるルートで購入する。

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

WEEK2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。

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.

今週食べた雑穀  
Any multigrain intake?