

GUT HEALTH

MASTER CLASS

By Ewa Kempinski



WORK BOOK

GUT HEALTH

MASTER CLASS

まず、このコースを受講して下さった皆さま、本当にありがとうございます。

この講座を選び、学びを始めたその瞬間から、皆様のご家族の未来の健康の80%は「今日どんな選択をするか」で決まっています。

このコースの目的は、

**自分の“日々の選択”が、大きな違いを生む——
この事実を理解し、人生に安心感と力を与えること。**

私は100年以上続く老舗料亭に生まれ、“食”がすぐそばにある環境で育ちました。ですが、大学生活や社会人としての日々の中で、気づけば“食”を蔑ろにするような生活が続いていました。

すると、体にはさまざまな不調が現れ始めました。

長年悩まされ続けた便秘、急に腫れる顔、なかなかできない妊娠——
夫は軽度のうつ症状を訴えるようになりました。

そして何よりも、私に深く根づいていたのが「がんになるかもしれない」という強い恐怖でした。

8歳の時に母を大腸がんで亡くした経験が、私の中に消えない不安として残っていました。

「子どもを残して死にたくない」

「一回り年上の夫と、できるだけ長く健康で一緒に生きていたい」

「子どもには“絶対的な健康”をプレゼントしたい」

——そんな想いから、私は本気で“確かな健康の軸”を探し始めました。

そしてたどり着いたのが、疫学の世界で明らかになってきた、

『腸を軸とする体の働きを理解した食』という新しいアプローチでした。

そこで、親から受け継いだDNA（遺伝）は実はごく一部で、

多くの健康のカギは“自分の選択次第”で変えられることを知りました。

この考え方のもと、毎日の選択を変えていき自分と家族に実践し続けた結果——

長年付きまっていた便秘や顔の腫れは消え、夫のうつ症状も改善。

そして第二子は2ヶ月で、第三子は思いがけない自然妊娠で授かることができました。

子どもたちは、風邪も熱も出さず、エネルギーに満ちあふれながら

毎日元気に幼稚園へ通ってくれています。

今、どんな食生活を送っていたとしても大丈夫。

私たちの未来は、今この瞬間から選び直すことができます。

長期追跡研究でも、「40歳からの食習慣の見直し」で健康寿命は15年、

「70歳からの実践」でも5年以上延ばせるというデータがあります。

この講座では、私が実践し、家族を健康に導いてきた

一生使える知識と経験を、余すことなくお伝えします。

これから一緒に、

『自分と家族の人生を支える、確かな健康の土台』を築いていきましょう。

Emi Kempinski

PLEASE BE AWARE

結果を出すためにご留意いただきたいこと

1. 本クラス内のカリキュラムの基本講座は、必ず順番通りにご覧ください。順を追ってみていただくことで深い理解となりスキルとして身につきます。
2. カウンセリングの急なキャンセルはご遠慮ください。やむを得ない場合は必ずご連絡をください。
3. それぞれのWEEKにご用意している動画はその週内のお時間があるときにご視聴ください。カウンセリング時の内容に沿っていますので、必ずその週内に全てをご視聴いただきますようお願いいたします。
4. 12週間のコースの中では家族みんなの食を急に变えていくことまではゴールとしていません。まずは受講いただいている方（またはお子様）から。家族はだんだんとついてきます。

5. 一番大切なこと

**“今はまだゴールがぼやけていても大丈夫。
小さな一歩を毎日続けてください。いつの間にかゴールの横断幕を切っていることに気づく時がきます。”**

GUT HEALTH CLASS

TIMELINE

知識講座、実践TIP講座全24回を通し、少しずつ、楽しく美味しく一生続く“継続”できる食の習慣を手に入れる、3ヶ月です。

MONTH 1

WEEK 1 - 4

知識講座：

～ 細菌の役割と私たちの健康を理解する ～

1. ガッツヘルスってなに？

～人間の心身共の健康の中心にある腸を知る～

2. 私たちが“菌”と出会うとき

①生まれ方で変わる腸のスタートライン

②私たちの健康を守る細菌たちはどうやって増えていく？

3. 腸内細菌の多様性と健康の関係

～多様性がもたらす健康効果とディスバイオシス～

①うんちでわかる ～うんちチェックでわかる腸の状態～

4. 正常な免疫機能と腸の関係

～免疫が力を発揮できない腸と症状～

実践TIP講座：

1. 身体が必要な食、はじめの一步

2. 調味料を変えていこう

①塩の種類 ～適量の塩を使って美味しく食べる～

②醤油 ～醤油も発酵食品～

③みりん ～発酵が作りだす甘味～

④味噌 ～腸のための味噌選び～

⑤酢 ～腸に最も有益なお酢はどんなもの～

⑥だし ～出汁を有効活用しよう～

3. 日本人にあった発酵を取り入れる

①発酵ってなに？日本人に合う発酵

②発酵によって変わる食べ物と効能

4. 週30品目を目指した食の組み立て方

MONTH 2

WEEK 5 - 8

知識講座：

～ 細菌の住処（腸）の環境を整える ～

5. 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～

6. 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 前編～

①添加物理解と加工度の見極め

②お砂糖理解と甘味料～慢性炎症がもたらすもの～

③飽和脂肪酸 ～不調の隠れた原因～

④食物繊維不足

～現代人が一番不足しているもの、タンパク質の量を考える～

7. マイクロバイオームの土台作り②

～ 私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因 中編～

8. マイクロバイオームの土台作り③

～ 私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因 後編～

①抗生物質と薬の服用

②避けにくい有害化学物質（重金属・大気汚染・水質汚染）

③ある程度避けられる有害化学物質

（PFAS、マイクロプラスチック、BPA）

④農薬

実践TIP講座：

5. 健康を決める静かな分かれ道

～血糖値コントロールの真実～

6. 食べ物と自分との関係を知ろう！

～食物過敏症の原因になるもの～

7. 腸のハウスクリーニング時間を作る、

Eating Windowを取り入れよう！

8. 色の濃い野菜の高い健康効果

GUT HEALTH CLASS

TIMELINE

知識講座、実践TIP講座全24回を通し、少しずつ、楽しく美味しく一生続く“継続”できる食の習慣を手にいれる、3ヶ月です。

MONTH 3

WEEK 9 - 12

知識講座：

～ 腸から整えて確信と自信を持った 日々の選択を得る ～

9. 食物が最適薬になる理由としくみ

～ 腸内の細菌を支える腸内細菌のサポーター4本柱 ～

- ①性質が変わる食べ物の不思議、レジスタントスターチの力
- ②グルテンフリーの誤解と落とし穴
- ③カフェイン（コーヒー、緑茶など）はどのくらいまでOK？
- ④牛乳は健康に良い？悪い？
- ⑤卵は健康にいいの？

10. オーガニックと私たち

～ 微生物を通してつながるオーガニックの本質～

- ①オーガニックは意識高い系なの？
～日本とドイツの意識の違いからみるオーガニックの本質～
- ②オーガニックの4つの原理と私たちとの繋がり
～オーガニックなしでは叶わない本質的な豊かさ～
- ③世界の農業使用状況から見る日本の状況
～日本の農業現状と世界の流れ～
- ④オーガニックと私たちの健康
～農業は私たちの体にどんな影響を及ぼすの？～

11. 長寿のもと、地中海料理

～日本の古来食は実は地中海料理に勝る～

12. 女性の人生を支える

腸とホルモンのしくみ

～人生の幸福度、疾患、生理、妊娠、更年期障害が変わる～

実践TIP講座：

9. 小麦は賢く選ぶ

10. オーガニックを賢く取り入れよう！

11. 豆を食卓に取り入れよう

～タンパク質の質と量を考えよう～

12. 一緒にお料理しよう！

BONUS

1. 継続するために必要な考え方

2. サプリメントの効果と選び方

3. 外食時のメニュー選び

4. 子どもの好き嫌いの対処法

～一生の健康を築く食を幼少期にプレゼントするには～

5. こどものおやつ、間食

～子どもの成長を支えるためのおやつの考え方とマインド～

6. 子供が一生の健康と支える食と

正しい関係を築くには

～どんな食でも罪悪感を与えないで～

7. 腸と免疫を育てる離乳食

8. ケンピンスキーのいつも

常備してる食材

9. 夫のこっそりコントロール方法

GOAL!

GUT HEALTH CLASS

COUNSELING DATES MANAGEMENT

全コースの中で行うカウンセリングのスケジュールを記載します。
カウンセリングで使用するGoogle meetのリンクは初回カウンセリング時に使用したものです。

カウンセリング 1 (Week1)

カウンセリング 2 (Week2)

カウンセリング 3 (Week3)

カウンセリング 4 (Week4)

カウンセリング 5 (Week5)

カウンセリング 6 (Week6)

カウンセリング 7 (Week7)

カウンセリング 8 (Week 8)

カウンセリング 9 (Week 9)

カウンセリング 10 (Week 10)

カウンセリング 11 (Week 11)

カウンセリング 12 (Week 12)

Be mindful what you are eating everyday.

FOOD DIVERSITY COUNT

各週のカウンセリング時に見返す食物多様性カウントシート
カウントする食材を説明しています。

カウントしてOKな食材:

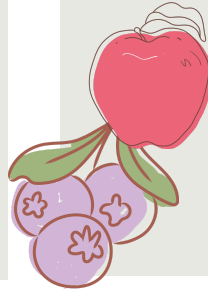
加工されていないまたは加工度の低い、フレッシュな植物性食品全てを
カウントしてください。素材だけのシンプルな加工食品はカウント、
超加工食品に入っているものはカウントしません。

野菜 Vegetables



葉野菜、根菜、果菜類
特に季節の野菜、きのこ類
またはそれらの乾物
(切り干し大根など)

果物 Fruits



柑橘系、バラ科、ナシ科
ベリー系など全てのフルーツ、
ドライフルーツなど

穀物 Grains

アワ、キビ、蕎麦の実、
大麦、黒米、玄米、もち麦、
アマランサス、キヌアなど



種子/ナッツ Fruits

アーモンド、胡桃、ごま、亜麻仁
チアシード、ヘーゼルナッツ
ひまわりの種、カラシナ、胡椒
など



香辛料/ハーブ Spice/Herbs

ニンニク、ショウガ、唐辛子、
マスタード(からし)、ケシノミ、ナツメグ、
シナモン、パプリカ、クミン、サフラン、
クローブ、山椒、コリアンダー、バジル、
パセリ、など



豆類 Beans

大豆、小豆、インゲン豆、
そら豆、レンズ豆、ひよこ豆、
うずら豆、落花生、
それらの缶や瓶製品など



FOOD SENSITIVITY

食物過敏症チェック

食べるとなんだか不調を感じる食物を○で囲んでチェックしてください。



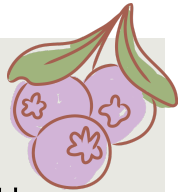
野菜 Vegetables



アスパラガス、ビーツ、スプラウト、芽キャベツ、キャベツ、なす、ニンニク、長ネギ、青ネギ、オクラ、玉ねぎ、えんどう豆、きぬさや、さやえんどう、カリフラワー、セロリ、ピーマン、パプリカ、マッシュルーム、椎茸、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、パースニップ、ジャガイモ、さつまいも、山芋、ほうれん草、トマト、缶詰野菜、タピオカ



果物 Fruits



りんご、熟したバナナ、チェリー、さくらんぼ、マンゴー、なし、洋梨、フルーツジュース、ブラックベリー、アプリコット、ライチ、プルーン、桃、デーツ、グアバ、グレープフルーツ、ネクタリン、オレンジ、パイナップル、パッションフルーツ、みかん、夏かん、アボカド、いちご、パパイア、キウイ、プラム、スイカ、ドライフルーツ全般

穀物 Grains



小麦（全般/精製された白い小麦）、ライ麦、大麦、白米

甘味料 Sweeteners

上白糖、グラニュー糖、白ざら糖、和三盆、コーンシロップ、はちみつ、アガベシロップ、フルクトース（果糖）ソルビトール、キシリトールなどの甘味料や無糖ガムなどの人工甘味料入り食品

種子/ナッツ Fruits

ナッツ全般、カシューナッツ、ピスタチオ、ナッツミルク（アーモンドミルクなど）



豆類 Beans



大豆、小豆、インゲン豆、そら豆、レンズ豆、ひよこ豆、うずら豆、落花生、それらの缶や瓶製品、豆腐、豆乳

乳製品 Dairy



牛乳、山羊乳、羊乳、カスタード、アイスクリーム、ヨーグルト、クリームチーズ、カッテージチーズ、モッツァレラチーズ、マスカルポーネなどの熟成されていないチーズ