

GUT HEALTH

MASTER CLASS

By Ewa Kempinski



POWER
OF FOOD



POWER OF FOOD

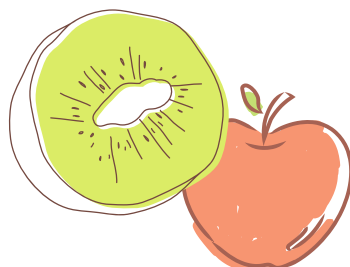
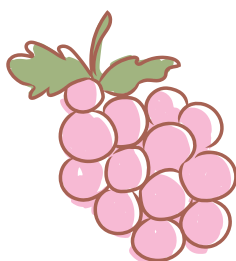
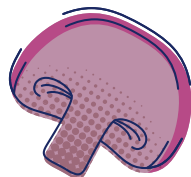
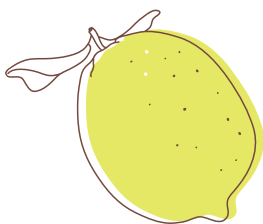
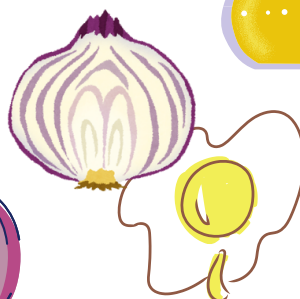
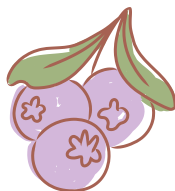
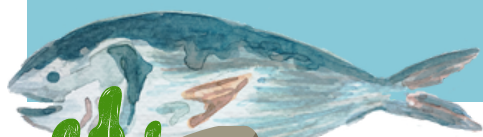
エビデンスで導く食材パワー活用ガイド

食材には、それぞれ体に働きかける“力”があります。
でも、ただ食べるだけでは、その力を十分に引き出せないこともあります。

このガイドは、最新の科学研究や臨床データをもとに、
食材の力を最大限に引き出すコツや豆知識をまとめたものです。

- ✓どの食材をどのタイミングで食べると効果的か
- ✓どんな組み合わせや調理法でパワーが高まるか
- ✓知っておくと毎日の食事がより健康的になるヒント

そして、これを知っていると何より食事作りが楽しくなる。
毎日の食事に取り入れるだけで、科学に裏付けられた食材の力を、より効率的に、
そして楽しみながら活かすことができる、そんなガイドです。



POWER OF FOOD

～エビデンスで導く食材パワー活用ガイド～



オリーブオイル Olive oil

オリーブオイルは抗炎症作用をもつ成分を豊富に含みます。加熱によってその一部（約40%）は減少しますが、野菜と一緒に調理すると、野菜に含まれるビタミンや抗酸化物質の吸収を高める働きがあります。特にポリフェノール含有量が多い品種としては、スペインのピクアル（Picual）、イタリアのモライオロ（Moraiolo）、ギリシャのコロネイキ（Koroneiki）



ブロッコリー/カリフラワー Brokkoli/Califlower

切って15分ほど置いてから加熱することで抗炎症物
スルフォラファンが増える。
電子レンジで800w2分加熱でも大幅に増える。



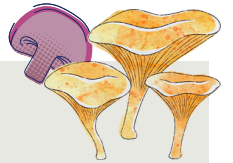
トマト Tomato

リコピンという抗酸化物質が豊富。
心臓病、酸化ストレスリスクを下げる。
オリーブオイルと一緒に摂る&加熱でリコピンを効率的に吸収できる。



ニンニク Garlic

抗菌性の高い物質アリシンを含む。
分解が早いのが特徴だがはちみつを食べることでその効能が長く保たれる。



きのこ Mushroom

プレバイオティクス、ビタミンDが豊富ながん予防でも注目されている
スーパー食材。
ビタミンDを増やすためには、食べる前に切って日光浴を。毎日食べたい食材。
軸の部分にグルタミン（アミノ酸の一種）が豊富。軸には2倍の腸内細菌によって発酵されやすいβグルカンが含まれる。
捨てずに食べる。
一日のどこかの食事に毎日取り入れたい。



玉ねぎ Onion

抗炎症作用が高い。
玉ねぎは紫たまねぎを使用すると更に◎。
調理する15分ほど前に切っておくことで、成分がより増える。

ウコン Turmeric

抗炎症作用が高い物質クルクミン含む。
ヒスタミン不耐症にも効果が高い。
胡椒や唐辛子と一緒に、脂質と合わせてに食べると吸収率が上がる。





ほうれん草 Spinach

ほうれん草に含まれる鉄分“ヘム鉄”は吸収率が低い。柑橘系などのビタミンCと合わせるとほうれん草に含まれるヘム鉄が生理活性化してエネルギーを高めたり鉄分欠乏防ぐ。



葉物野菜 Greens

レタスには腸に有益な物質がほとんど含まれない。
サニーレタスなどの詰まっていない葉野菜で、先が紫がかったものがより有益。

コーヒー/抹茶 Coffee/Macha

抗炎症作用があり、がんの細胞増殖を抑えるなどの研究多。
乳製品（牛乳）などとともにすることで抗炎症物質がタンパク質のガゼインで覆われ腸に届かず流れやすくなる。
飲む時はコーヒーならブラック、抹茶は抹茶のままが◎

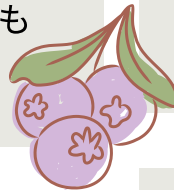


チーズ Cheese

発酵した乳製品にはがんリスク低減、腸内環境の改善、免疫機能のサポートなどメリットが多く確認されている。
その中でもより有益なのが、パルミジャーノチーズ。発酵がより長く熟成されたチーズは体に有益に作用する。

ブルーベリーなどのベリー系 Berries

冷凍ベリーは新鮮なまま保存され、抗炎症物質がより強く残っていることが多い。フレッシュなものがなくても積極的に冷凍ものを選ぶ。



バナナ Banana



緑がかったものを食べるとレジスタントスターチとプレバイオティクスが一度に取れる優秀フルーツ。
熟れたものは糖度が高い。

トマト Tomato

フレッシュ・瓶詰め・缶詰も変わらない抗酸化物質。
オーガニックでも瓶や缶は割安なことが多い。缶はBPAフリーかどうかを確認する。



レタス Iceberg lettuce

ちょっとショックだけど、実は腸にとって有益なものがほとんど含まれない。
サニーレタスなど、先の紫のものはより有益な物質を腸に届ける。





ダークチョコレート Dark Chocolate

70%以上のハイカカオを選ぶ、乳製品と一緒に取ると吸収UP。
ヨーグルトにカカオニブやカカオパウダーは吸収率が上がる食べ方。

にんじん Carrot



皮ごと食べる。
油と一緒に炒めると吸収率がUPする

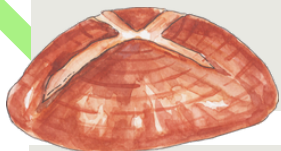
豆類 Bean



発芽させるとパワーアップ。
レンズ豆を発芽させてスプラウトにする方法はレシピBOOKに。

パン Bread

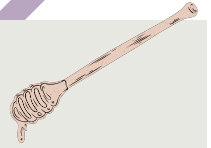
天然酵母で長時間発酵されたサワードーパーンなどのパンは血糖値が上がりやすく、腸に有益なプロバイオティクスを届ける。



さつまいも/じゃがいも Potatoes

冷やして食べるとレジスタントスターチに代わり、より腸にとって有益な形に。

はちみつ Honey



そのままだと糖分が高いため摂りすぎ注意。
ニンニクと合わせて食べると免疫サポートとして有益。
レシピBOOKにもパスタやドレッシングを紹介しています。

お酒 Alcohol



アルコールの中でも、ワインに含まれるポリフェノール（特にレスベラトロール）は腸内環境の改善・炎症抑制にも関与中。中でもピノノワールの抗炎症物質の量は多い。アルコールはアルコール。肝臓への負担など、飲み過ぎには注意。飲み過ぎは発がんリスク上昇との関連も明らかになっている。



りんご Apple

皮ごと食べて初めて腸に有益な抗炎症物質が届けられる。
種の周りにも抗炎症物質が豊富。
芯も捨てずに食べる。
加熱しても影響がない。





海藻類 See weed

世界でも希な海藻に含まれる食物繊維を分解消化吸収できる細菌を持っている人が多い日本人の私たち。多くの日本人の腸にはとても有益なプレバイオティクス。積極的に取り入れて。

亜麻仁の種 Flaxseed

挽いてない種のままの状態のものを
選ぶことで酸化を防げる。
食べる前に挽いて食べるか、
よく噛んで食べると、含まれるオメガ3が
効率的に吸収される。



ブロッコリー Brokkoli

茎の部分に腸内細菌が喜ぶ食物繊維が豊富に含まれます。茎の下の部分だけ皮を厚めに取り、上の方は皮が残っている状態でも美味しく食べられます。



たまご Egg

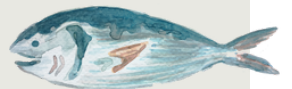
半熟で食べると栄養吸収効率が良い
黄身の色はオレンジがかっていて、
パプリカ色素などの人工色素を使用せず
放牧卵・平飼い・自然飼料で育った
卵を選ぶ。

カリフラワー Califlower



カリフラワーは、糖質を抑えるため&
腸が喜ぶ一品に変えるために
ご飯のかさ増しで使うと◎
チャーハンなどの炒め物に混ぜると
ご飯と合わさって糖質を抑えられて
代わりに腸が喜ぶ栄養素を多く
届けられる。

魚 Fish



良質なオメガ3系脂質が炎症を抑える
白身の魚は積極的に食べたい。
マグロなどの大型回遊魚は水銀の
含量が多いため注意。
魚の中でも小魚はビタミンA,D、オメガ3が
豊富でがん予防効果が認められている。

(雑穀) ご飯 Rice

雑穀ご飯はそれだけでもプレバイオティクスやその他微量栄養素、抗炎症物質の宝庫
それを冷やして食べるとまたさらに
穀物に含まれる糖質が
レジスタントスターチに代わり、
腸内細菌の3つ星ご馳走へと代わります。



ヨーグルト Yogurt

ヨーグルトの約10倍の菌種が取れる
ケフィアをヨーグルトの代わりに選ぶと
より腸内細菌が繁栄します。
ケフィアはワークブック内にあるタカハシ
乳業または、レシピBOOKに自家製ケフィア
も紹介しています。





豆の煮汁 bean broth

茹で汁の「アクアファバ」には豊富な食物繊維が抽出されています。腸内で善玉菌のエサとなり、腸内フローラを整える働きがあり、特に便秘改善や腸内環境の安定化に役立ちます。捨てずにスープやスムージーに入れるなどして摂ってください。

