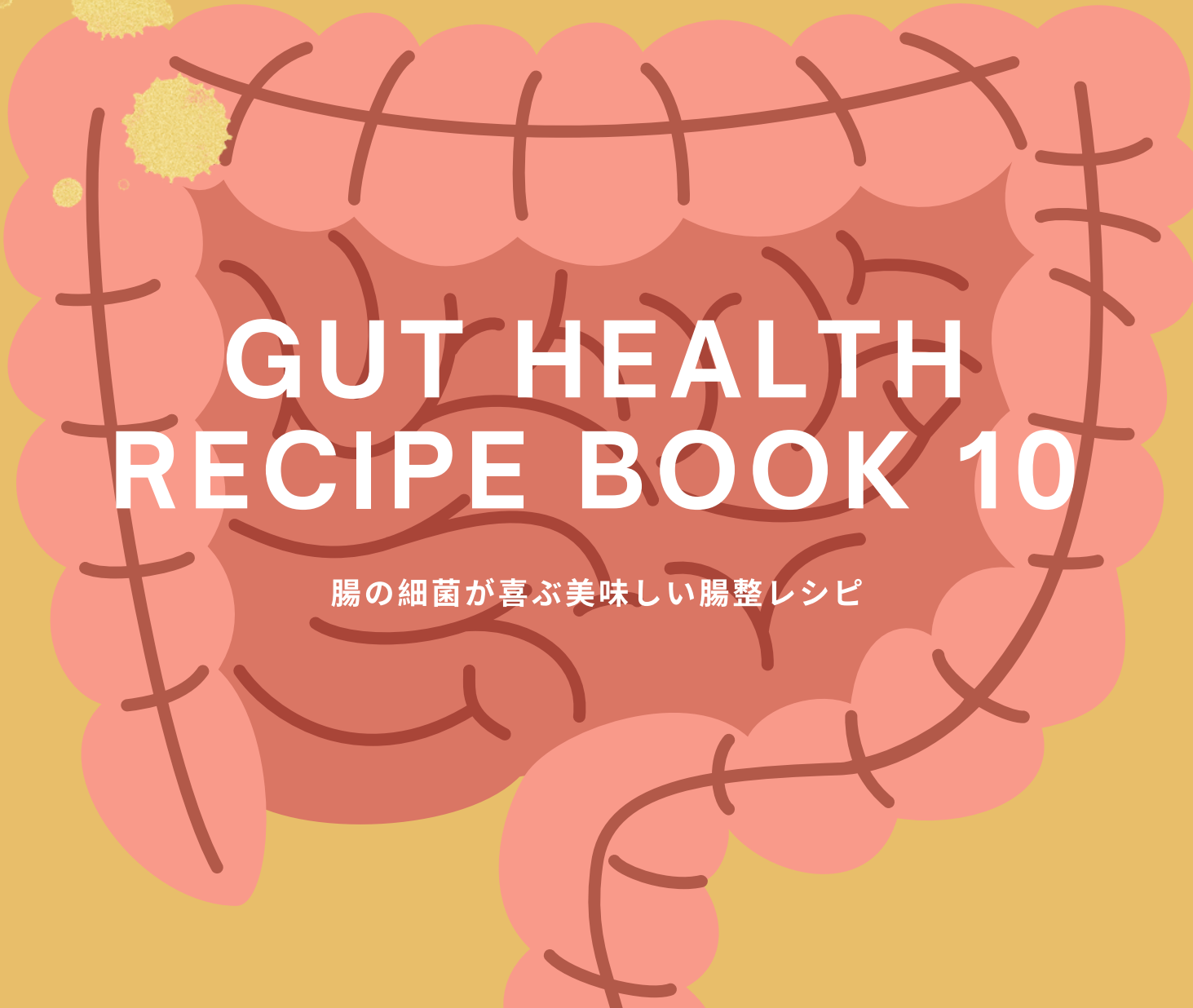


Gut Health MINI Class

GUT RESET 5

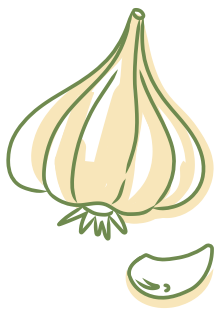
腸内細菌の整え方5ステップ

By Emi Kempinski



GUT HEALTH RECIPE BOOK 10

腸の細菌が喜ぶ美味しい腸整レシピ



GUT HEALTH RECIPE BOOK

腸の細菌が喜ぶ美味しい腸整レシピ



腸の健康は、私たちの体と心の健康に直結しています。

このレシピ集では、腸の細菌が喜ぶ食材を使いながら、
家族みんなで美味しく食べられる工夫を紹介しています。

- ✓発酵食品や食物繊維を上手に取り入れるコツ
- ✓野菜や豆、穀物を家族が喜ぶ味にアレンジするアイデア
- ✓忙しい日でも簡単に作れる調理法



家族みんなの健康を守りながら、毎日の食事作りを美味しく、もっと楽しく。
腸にやさしいだけでなく、食卓が笑顔であふれるレシピです。

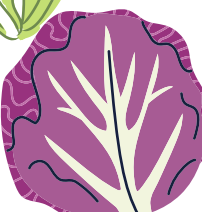
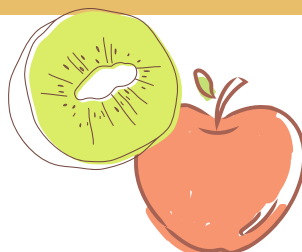
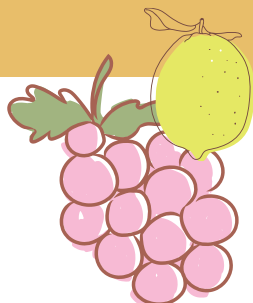
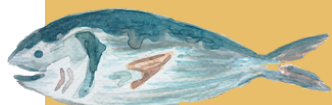
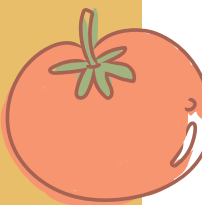
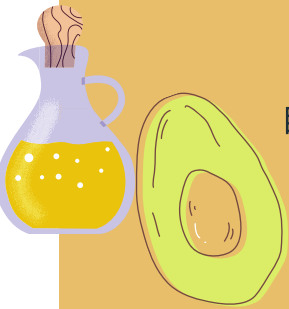
各レシピにある★は「腸に良い・悪い」ではなく
「今の腸状態で、無理なく取り入れやすいか」の目安です。
自分の今の状態を照らし合わせながら取り入れてください。

【おすすめの★の見方】

★★★★ → 今の状態でも 安心して取り入れやすい

★★ → 量・頻度に注意すればOK
(体調を見ながら少量から)

★ → 回復が進んでからがおすすめ
(今は無理しない)



Water Kimchi

キムチのなんと10~100倍の菌が取れる！
おうちで簡単に作れる発酵食品

ディスバイオシスタイプ：★★（少量から） / **IBSタイプ**：★（回復期以降） /
SIBOタイプ：★（回復期以降） / **ヒスタミンタイプ**：★（回復期以降） /
食物不耐症タイプ：★★（少量から使用する食物に注意しながら取り入れる）

【ポイント】・ニンニクや玉ねぎはSIBO・IBSの方は少量から。

・発酵が進むとヒスタミンが増える場合がある、ヒスタミン不耐症の方は量や発酵度に注意。

【材料】

好きな野菜や果物 500g
（にんじん、きゅうり、大根、白菜、玉ねぎ、
りんご、なしなど）
ニンニク 1カケ
生姜 1カケ
お米の研ぎ汁 500ml
塩 小さじ1
黒糖やオリゴ糖 小さじ1
鷹の爪 お好みで



【作り方】

1. 米のとぎ汁は2~3回目にといだものを使う
2. 鍋に米のとぎ汁、塩、砂糖を入れ沸騰させる
3. 材料は皮をつけたまま食べやすい大きさにカットし、清潔な保存容器に入れる。
4. 粗熱が取れた①に、生姜スライス、にんにくスライス、お好みで鷹の爪を加えて、②に材料が浸かるまで注ぎ入れる。
5. 半日~1日、常温で保存し、小さい泡がぷつぷつと出てきたら冷蔵庫に移し、
6. 約1週間を目安に食べきる

【腸内細菌メモ】

色々なお野菜を入れることで、野菜表面に持つそれぞれに異なる菌や含まれる糖質によってより多くの菌が育ちます。つけ汁にも有益な菌がたっぷり！納豆にかけたり、お味噌汁にちよい足ししたりして消費してみてくださいね。冷麺のつゆ（醤油とお酢をちよい足し！）にもピッタリ！



Homemade Soy Kefir

自家製大豆ケフィア

ディスバイオシスタイプ：★★★（積極的に） /

IBSタイプ：★★（少量から） / SIBOタイプ：★（回復期以降） /

ヒスタミンタイプ：★（回復期以降） / 食物不耐症タイプ：★★（大豆に反応があるか観察してから導入）

【ポイント】 ・ SIBO / IBSの方は少量から。

・ ヒスタミン不耐症の方は発酵具合を浅いところから慎重に量も調整しながら試す。

【材料】

ケフィア菌 1包

有機無調整豆乳（*常温に戻しておく） 1L

【おすすめの原材料】

ケフィア用菌種

スジャータ有機豆乳



【作り方】

1. ガラス製の瓶や容器にケフィア菌の粉をまく
2. 常温に戻しておいた豆乳を注ぐ
3. 24～36時間常温で発酵させる
4. 固まったら冷蔵庫へ、豆乳ヨーグルトは牛乳で作る場合に比べてゆるくなります

【👉腸内細菌メモ】

豆乳ケフィアは「プロバイオティクス（菌そのもの）」と「プレバイオティクス（菌のエサ）」が一緒にとれる、まさにシンバイオティクス食品！ケフィアにはヨーグルトの約10倍の菌が存在。より多くの多様な菌を一度に摂ることができます。そのまま食べてももちろん◎、スムージーに、ポテトサラダに、カレーの仕上げに上から回しかけたり、豆乳の代わりにドレッシングに使っても手軽に多くの菌種をお腹に届けることができます。

Red Cabbage Salad

2歳児から大人が爆食する紫きゃべつサラダ🥗

ディスバイオシスタイプ：★★★（積極的に） / IBSタイプ：★★（少量から） /
SIBOタイプ：★（回復期以降） / ヒスタミンタイプ：★★（様子を見ながら） /
食物不耐症タイプ：★★（量・頻度に注意）

【ポイント】・ キャベツや玉ねぎはIBS・SIBOの方は少量から。

玉ねぎ麴やドレッシングの酸味も刺激になることがあるので、様子を見ながら。

・ ヒスタミン不耐の方も、麴の量は様子を見ながら増やしていく。

・ IBS/SIBO/ヒスタミン不耐症タイプは（ ）内の代替材料に変えることで導入しやすくなります。

【材料】

紫キャベツ 500g

にんじん 100g

海の天然塩 小さじ1（キャベツ下拵え用）

オリーブオイル 大さじ3

玉ねぎ麴 大さじ1（または塩小さじ半）

はちみつ（または米あめ） 大さじ1

濁りりんご酢（またはレモン絞り汁） 大さじ1

海の天然塩 適量

（玉ねぎ麴使用の場合は小さじ半ほど、最後に味にし
まりがでるようお好みで）



【作り方】

1. キャベツ、そしてにんじんは千切りに

2. キャベツに塩小さじ1をふりかけもみ下拵えをします

15分ほど置いて余分な水分を流します

3. 残りの調味料を混ぜて、お好みで胡桃やピーナッツを混ぜて完成

パセリなどハーブを混ぜても美味しいですよ🌿

にんじんを入れない際は、紫キャベツだけなら600gで作れます

【👉腸内細菌メモ】

腸内細菌が喜ぶ「紫色パワー」満載！

紫キャベツに含まれる天然の紫の色素は、腸内細菌の好物であると同時に、強力な抗炎症作用を持ちます。食物繊維も豊富で、腸のバリア機能の修復までサポートできる、まさに“食べる腸内ケア”サラダ！



Gut Saving Salad

多種多様な植物性食品を腸に届ける腸整サラダ
& 何にでも合う！万能ドレッシング！

ディスバイオシスタイプ：★★★（積極的に） / SIBOタイプ：★（回復期以降） /
IBSタイプ：★（少量から／回復が進んでから） / ヒスタミンタイプ：★（回復期以降）
/ **食物不耐症タイプ**：★～★★（入れる食材と今の腸の状態を吟味したうえ具を選ぶ）
【ポイント】・ニンニクや生姜、オリーブオイルが入るためIBS・SIBOの方は少量から。
・ヒスタミン不耐症の方は醤油が入るためドレッシングをかける量に注意。

【材料】

好きな野菜やフルーツ（以下におすすめあり） 500g

★ドレッシング

オリーブオイル 大さじ2.5

醤油 大さじ2

はちみつ 大さじ1

ごま油 大さじ1

ニンニク 2つみじん切り

生姜みじん切り 大さじ2

レモン汁 少々

胡椒 少々



【おすすめの具材】

サニーレタス、きゅうり、にんじん、パプリカ（赤・黄色・オレンジなど）、ブロッコリースプラウト、紫たまねぎ、マッシュルーム、トマト、プラム、すもも、ネクタリン、ザクロ、いちじく、胡桃、ひまわりの種、かぼちゃの種など

【作り方】

1. サニーレタスは手でちぎって食べやすい大きさに
2. その他の野菜は薄く細く切っておく
3. 全てをボウルに盛り付ける
4. ドレッシングの材料を全て混ぜて3に乗せて完成

【腸内細菌メモ】

多様な野菜を加えることで、より腸内細菌も喜ぶサラダに。ポイントは、甘酸っぱいフルーツと種子やナッツを加えること。味そして食感共にアクセントになって止まらないサラダになります。このドレッシングがあれば、どんな野菜やフルーツも美味しく食べられちゃう。子供もよく食べるサラダです。BBQなどお肉をたくさん食べるときに腸整バランスを整えるものとしても◎



Curry Potato Salad

腸内細菌にご馳走を届けるカレーポテトサラダ

ディスバイオシスタイプ：★★★（積極的に） / **IBSタイプ**：★（少量から） / **SIBOタイプ**：★（回復期以降） / **ヒスタミンタイプ**：★～★★（体調見ながら、作りたてのみ食べる） / **食物不耐症タイプ**：★★（食材と腸との関係を観察しながら、加熱●）

【ポイント】・ヨーグルトやカレーパウダーはIBS・SIBOの方は少量から。

- ・ヒスタミン不耐症の方はケフィアよりヨーグルトがベター、レーズンの鮮度にも注意。
- ・玉ねぎはSIBOタイプは抜く、IBSは少量から。

【材料】

紫芋やじゃが芋など 500g
紫玉ねぎやセロリなど 50g
レーズン、プラム、デーツなど 40g
ヨーグルトまたはケフィア 大さじ5
カレーパウダー 小さじ1半
塩 小さじ1/3
オリーブオイル 大さじ3



【作り方】

1. 芋にスッと串が入るまで蒸す
2. 蒸し終わったら、粗熱をとってから1cm四方の大きさに切る
3. 紫玉ねぎやセロリは薄切りにして水に浸しておく（紫たまねぎやセロリはどちらかある方または両方、どちらでもお好みで）
4. 芋と3. を他調味料と一緒に混ぜ合わせる
5. 冷蔵庫で一晩冷やす→レジスタントスターチに変える
6. 食べる前にスプラウトなどを乗せて

【🍌腸内細菌メモ】

紫芋が見つかったら是非作ってほしい。ポリフェノール、そしてレジスタントスターチを腸内細菌に届けるサラダ。ヨーグルトを使うことでプロバイオティクスも足され、さらにカレーパウダーが更多くの抗炎症物質そして食物多様性を腸に届けます。

一晩置くことでレジスタントスターチに変わるだけでなく、味も馴染んで美味しいサラダに。プラム、レーズンまたはデーツのほのかな甘みで食卓の味の幅も広がります。



Multi-Grain Vegetable Soup

必要なもの全てがこの一品に！雑穀野菜スープ

ディスバイオシタイプ：★★★（積極的に） / **IBSタイプ**：★★★（神経過敏期にも◎） / **SIBOタイプ**：★★（量・具材選びに注意） / **ヒスタミンタイプ**：★（回復期以降） / **食物不耐症タイプ**：★★★（野菜によっては安心して取り入れてOK）

【ポイント】・雑穀や玉ねぎ麴はIBS・SIBOの方は少量から徐々に増やす。

- ・昆布や干し椎茸はヒスタミンが増えている食品なので、ヒスタミン不耐の方は様子を見ながら。

【材料】

昆布 10cnほど（干し椎茸を加えても◎）
お好きな野菜 200g
ヒエまたはアワ 大さじ1
水 3~4カップ
玉ねぎ麴 大さじ3~4 なければ塩 小さじ1



【作り方】

1. 鍋に野菜と昆布と水を入れて沸騰させる
2. 雑穀を入れて中弱火でコトコト30分煮る
3. 火を止めてお椀によそう前に玉ねぎ麴を入れて完成

【初めての雑穀おすすめ】

もちきび・あわ・ひえ3種ミックス [↓](#)

<https://item.rakuten.co.jp/ja-sano/100000794-d/>

【腸内細菌メモ】

食物繊維とプロバイオティクスが豊富に取れるスープ。玉ねぎ麴を使えばプレバイオティクスも。（事前にお配りしているミニBOOKにレシピがあります。）

忙しい時でもいつでも常備できる乾物（昆布や干し椎茸、雑穀）と野菜があればできちゃうから、細菌たちに餌を届けたいけど楽しいときに簡単にできちゃうおすすめの一品です。

おすすめの具はキャベツや玉ねぎ、ネギ、大根、きのこ類など。プレバイオティクスが入ると細菌たちもさらに喜ぶ一品になります。プレバイオティクスは熱に強い成分が多く、スープにしても腸に届き有益に働きやすい。



Tofu Stir Fried

豆腐とたっぷり野菜の甘辛炒め

ディスバイオシスタイプ：★★★★（積極的に） / IBSタイプ：★（少量から／回復期以降） / SIBOタイプ：★（回復期以降） / ヒスタミンタイプ：★～★★（体調と鮮度を見ながら） / 食物不耐症タイプ：★★（少量から使用する食物に注意しながら取り入れる）

【ポイント】・豆腐や玉ねぎはIBS・SIBOの方は少量から。

・ヒスタミン不耐の方、小麦に注意の方は醤油、そしてみりんも様子を見ながら。

【材料】 家族4人前

お好きな野菜 650g
（玉ねぎ、パプリカ、青梗菜、きのこ、ニンジン
ブロッコリー茎ごとなど）
木綿豆腐 200g
片栗粉 適量
オリーブオイル 大さじ3
醤油 大さじ3
みりん 大さじ3
酒 大さじ2



【作り方】

1. 全ての具材を食べやすい大きさに切る
2. 木綿豆腐には両面片栗粉をまぶしておく
3. フライパンにオリーブオイルをひき、2をきつね色になるまで全面をやく
4. 残りの野菜を入れて火が通るまで炒める
5. 野菜に火が通ったら、調味料を全て入れアルコールを飛ばし具材全てが絡んだら出来上がり

【腸内細菌メモ】

この一皿の主役は多様な野菜650g。水溶性・不溶性の食物繊維やポリフェノールがバランスよく摂れて腸内細菌の多様性を育てるのに最適です。プレバイオティクス効果があり善玉菌のエサになる玉ねぎやブロッコリー。きのこ類はβ-グルカンなどの発酵性食物繊維が豊富で、腸内で短鎖脂肪酸の産生を促します。木綿豆腐は大豆由来の良質なたんぱく質と大豆オリゴ糖を含み、腸内細菌に直接エサを与えながら腸管を傷めない優しいタンパク源。炒め調味料の醤油・みりん・酒は発酵調味料で、料理にうま味を加えると同時に発酵由来の微量成分が腸内細菌の活動を後押しします。ブロッコリーは、炒める前に電子レンジ600wで2分ほど加熱すると含まれるスルフォラファンを効率的に摂取できます。

Super Plant-Base Pasta

全粒粉のパスタも美味しく食べれる魔法のソースパスタ

ディスバイオシタイプ：★★★（積極的に） / **IBSタイプ**：★（少量から／回復期以降） / **SIBOタイプ**：★（回復期以降） / **ヒスタミンタイプ**：★～★★（体調と鮮度を見ながら） / **食物不耐症タイプ**：★★（少量から使用する食物に注意しながら取り入れる）

【ポイント】・全粒粉や豆類、ニンニクはIBSやSIBOの方には少量からがおすすめ。

・チーズやヨーグルトもヒスタミン反応が出やすいので様子を見ながら。

【材料】（大人2人+子ども2人分）

全粒粉パスタ 200g

ニンニク 大3カケみじん切り

玉ねぎ薄いスライス 1つ

トマト 角切り 200g

なす2~3センチ四方 200g

マッシュルーム4等分 7~10個

ひよこ豆 100g

はちみつ 大さじ2

塩3つまみ

トマトペースト 大さじ2

ギリシャヨーグルト 大さじ2（ヨーグルトなら3）

パルメザンチーズまたは粉チーズ 40g

オリーブオイル 大さじ5



【作り方】

1. 大きめのフライパンに多め（大さじ5）のオリーブオイルをひき、ニンニク、玉ねぎをいれ中火でしんなりするまで炒める
2. トマトと塩3つまみを入れて2分ほどトマトから水分が出るまでじっくり炒める
3. なす、マッシュルーム、トマトペースト、ハチミツをいれて混ぜ合わせながら野菜に火を通す
4. パスタの茹で汁を1カップいれる
5. 茹で上がったパスタ、ギリシャヨーグルト、パルミジャーノチーズをおろしたものをフライパンに入れ混ぜ合わせる
6. 全体にソースが行き渡ったら塩で味を整えてパルミジャーノチーズとバジルなどを乗せて完成

【👉腸内細菌メモ】

このスーパーパスタには、食物繊維とレジスタントスターチ、天然のプレバイオティクス、抗炎症作用など全て勢揃い！発酵乳製品のうま味と“死菌”の刺激（ギリシャヨーグルト・パルメザンチーズ）など、腸の善玉菌が喜ぶ食材がたっぷり。たとえ加熱により菌が死んでも、“死菌”は腸の免疫細胞を刺激し、有益菌のエサになることも。まさに「おいしくて、腸にいい」が叶うごちそうパスタ。



Chia Chocolate Mousse

腸整ポイント全て網羅したデザート！
チアチョコレートムース

ディスバイオシスタイプ：★★★（積極的に） / IBSタイプ：★（少量から / 回復期以降）
/ SIBOタイプ：★（回復期以降） / ヒスタミンタイプ：★★（体調と鮮度を見ながら） /
食物不耐症タイプ：★★（少量から使用する食物に注意しながら取り入れる）

【ポイント】・チアシードはSIBO・IBSの方は少量から。

- ・ココアやナッツ類はヒスタミン不耐症の方は注意しながら量には慎重に。
- ・ヨーグルトやケフィアはヒスタミン反応が出やすいので、体調を見ながら調整。
- ・食物不耐、ヒスタミン不耐の方は、果実（ブルーベリー・ラズベリー）やナッツは少量ずつ導入して様子を確認。

【材料】

チアシード ティースプーン3
ピュアココアパウダー（無糖） ティースプーン2
ヨーグルトまたはケフィア 250g
メープルシロップ ティースプーン2.5~3
オリーブオイル ティースプーン1

★トッピング

カカオニブ、ブルーベリー、ラズベリー、カシューナッツ、アーモンド、胡桃、ピスタチオなど



【作り方】

1. チアシードとココアパウダーを入れたジャー🗑などの入れ物にケフィアまたはヨーグルトを入れてよく混ぜる
 2. カカオニブとオリーブオイルを入れて全体に行き渡らせる
 3. 冷蔵庫で一晩おく
 4. 出来上がったムースに、ベリーやナッツなどをトッピングしていただく
- ✓甘みはご自由に調節してください

【🍌腸内細菌メモ】

✓プレバイオティクス ✓プロバイオティクス ✓オメガ3 ✓ポリフェノール 全て入ってる！
チアシードには食物繊維はもちろん、植物性のオメガ3も豊富、そこへカカオやベリーなどをトッピングすることで、抗炎症物質がたくさん取れ、美味しくて歯応えがいい大満足なデザートです🌿



Chickpea Pancake

ひよこ豆パンケーキ

ディスバイオシスタイプ：★★★（積極的に） / IBSタイプ：★（少量から / 回復期以降）
/ SIBOタイプ：★（回復期以降） / ヒスタミンタイプ：★～★★（体調と鮮度を見ながら） / 食物不耐症タイプ：★★（反応する食品がないか確認してから）

【ポイント】・ひよこ豆や全粒粉は食物繊維が多い、IBSやSIBOの方は少量から。

・バナナは比較的優しい果物ですが、反応が出る場合は少量から。

・ヒスタミン不耐症の方は、全卵の鮮度に注意して取り入れると安心。

【材料】

ひよこ豆150g

バナナ 200g

全粒粉 100g

たまご 2個

ベーキングパウダー 7g

水 100ml (ひよこ豆の煮汁、

アクアファバがあればそれを代用すると更に整腸作用UP)

お好みでカカオパウダー 大さじ1

(写真のものはカカオパウダーでアレンジ済み)



【作り方】

1. ひよこ豆は先にフォークなどで簡単に潰しておく

(お豆の食感が苦手な方は、フードプロセッサーがあればひよこ豆がより食べやすくなる)

2. 他の材料を全て混ぜ合わせる

3. フライパンに生地を流して焼く

大人がもう少し甘みを足したい場合はメープルシロップをかけて。

ナッツやベリーなどと食べればおいしさも腸整度もまたアップします👆

【👉腸内細菌メモ】

腸内細菌がよろこぶ食材がバランスよく組み合わせられたレシピ。主役のひよこ豆には食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれ、腸内細菌の発酵を助けて短鎖脂肪酸を生成し、バナナに含まれる水溶性食物繊維やフラクトオリゴ糖もプレバイオティクスとしてはたらき、腸内環境を整える力をプラスしてくれます。全粒粉を使うことで、食物繊維やビタミン・ミネラルを残したまま摂取でき、腸内細菌の多様性を高めます。ひよこ豆を煮たときに出る煮汁、アクアファバを水の代わりに使えば、そこに溶け込んでいるオリゴ糖や水溶性繊維も一緒に摂ることができ、整腸作用がさらにアップ。カカオパウダーにはポリフェノールが豊富で、善玉菌が代謝することで抗酸化作用が高まり、腸にも全身にも良い影響をもたらします。まさに腸内細菌と体の両方を元気にするスイーツ！ひよこ豆以外の豆でも◎

