

Gui Health MINI Class
GUT RESET 5
腸内細菌の整え方5ステップ
By *Emi Kempushi*

Q4

発酵食品で症状が出ているのか、食物繊維で症状が出ているのか、それによって腸タイプがどれか判断が付きにくい。

Q4.

数日前から受講しているのですが、いくつか質問があります。

夕方から夜にかけてガスが増えること、便秘になりやすいこと、コロコロの便が出ることが多々あります。食後にガスが出ることはないですが、この場合、腸の不調タイプはIBSでしょうか？

今のところ、毎朝食べていた納豆をストップしてから、少しガスが減ったように思います。

また、IBSではまずは、水溶性の食物繊維を増やして、不溶性の食物繊維を減らすということでしたのでやってみたのですが、今度は下痢のような便が出ます。水溶性の食物繊維のとりすぎで下痢になっているのでしょうか？教えていただけるとありがたいです。

A4.

まず、ご自身の症状と、食べ物をよく観察していらして、素晴らしいです。

状況がより明確にわかりますので、今どうなさったらいいのかのアドバイスもしやすいです。

教えていただいた状態だと、中度～重度のディスバイオシスと捉えていただくのが一番だと思います。

納豆を控えてから、ガスが減ったということから、SIBOも少し疑いましたが、これは「発酵」が原因だった場合と、納豆の「大豆」というプレバイオティクスが原因の場合とで異なってきます。

他の発酵食品はいかがですか？他の発酵食品にも共通して、食べるとガスが増える、や控えると症状が軽くなるということでしたら、ディスバイオシスSIBOが一番有力です。

ですが水溶性の食物繊維を増やすことをやってみて、今度は下痢のような症状が出る、ということだと、

『中～重度のディスバイオシスの状態による腸内細菌の多様性の欠如から、納豆の「大豆」や増やした食物繊維が処理（消化）しきれしていない』という状態が一番説明が付きやすいです。（これはよくある症状ですので安心してください）

ですので、『水溶性の食物繊維のとりすぎで下痢になっている』という麻衣さんの見解が一番有力です。

食物繊維、特にプレバイオティクスを増やしていくのはスピードがとても大切です。

一気に増やそうとせずに、本当に少しずつ（★単品から、複数の食品は試さない★同一の食品を初日は10g、次の日は20gなど）

慎重に増やしていきましょう。その際は、ワークブックのSTEP5の「反応する食品と量トラッキング」を使用して記録していくと混乱することなく進めることができます。

発酵食品全般に症状が左右されるということがなければ、納豆なら数gずつ少量から試していきましょう。

とてもよく観察されているので、この調子で少しずつ「反応なくして食べられる量」を増やしていく、腸（腸内細菌）の筋トレをしている感覚で、コツコツ小ステップで進めていきましょう。

