



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

Q5

**ディスバイオシスの状態で、特定の食物繊維の処理ができない状態で
食べられるものが少なくなってしまうことが懸念点です。**

Q5.

まずは食物繊維を少量ずつ増やしていくということで、やってみたいと思います。
一つずつ少量ずつだと、その間は食べられるものが少なくなってしまうと思うのですが、白米やお魚等は摂りつつ食物繊維を増やしていくというイメージでいいのでしょうか？

A5.

基本的に食べると症状が出るものを除き、それ以外は取り入れていただいて大丈夫です。

ただ、STEP5にある高フォドマップ食品には注意が必要です。慎重に取り入れる必要がありますが、これ以外の食品で症状がない食品は取り入れていただいて大丈夫です。

特に、にんじん、ブロッコリー、キャベツ類、カリフラワー、ほうれん草、いんげん、ちんげん菜、じゃがいも、大根、カブなどは取り入れやすい野菜です。

白米には、キビやヒエ、蕎麦の実などを少量から混ぜて召し上がってみてください。

炎症を抑えるオメガ3系の脂質として、青魚はとてもよい選択です。
その他にもチアシードや亜麻仁の種なども様子を見ながら少量から取っていただくとよいですよ😊

