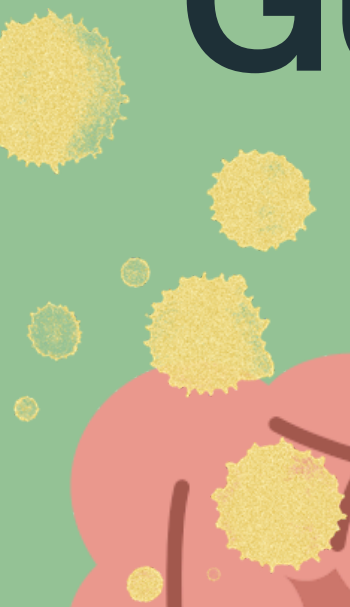


Gut Health MINI Class

# GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

*By Emi Kempinski*



## 5 STEP

# PROCESS

STEP 1

腸内細菌って何？を理解する

**腸内細菌の仕事 &  
MBの役割別身体の不調チェック**

STEP 2

自分の腸はどれ？

**腸の不調とタイプ &  
自分の腸状態チェックシート**

STEP 3

腸内細菌の繁栄を妨げる

**腸を乱す原因 &  
腸を乱す原因チェックリスト**

STEP 4

腸内細菌を育てる

**腸内細菌を育む 4 本柱 &  
食材例**

STEP 5

自分と腸内細菌の関係を理解する

**腸内細菌の立て直し方 &  
個別状態別アプローチ**

CLOSING

どんな時もあなたを守る

**腸内細菌を定着  
させるためのステップ**



# STEP1

## 腸内細菌の仕事

消化

神経

免疫

代謝

ホルモン

### 身体の不調とMBの役割別チェック

消化

- 膨満感
- 吐き気
- 腹痛
- 下痢
- 胸焼け

- 食物アレルギーや食物不耐性
- 便秘またはスッキリしない
- おならがよく出る
- ゲップがよく出る
- お腹の張り
- 過敏性腸症候群

神経

- 気分が落ち込む
- 鬱
- 記憶力の低下

- 偏頭痛
- 不安感
- 眠れない

免疫

- 妊娠糖尿病、糖尿病

- 口臭が気になる
- アトピー性皮膚炎
- 虫歯
- 膿炎
- ニキビ
- カンジダ
- 歯茎からの出血
- 喘息
- 繰り返す風邪や感染症
- 乾癬
- 湿疹
- 皮膚の痒みや赤み
- ヘルペス
- 膀胱炎

- 疲れ・倦怠感
- 集中力低下

- シミ
- 目の下のクマ
- 痩せにくい、太りやすい
- 食べても太れない
- 肌の乾燥

- 抜け毛
- お肌のハリがない
- 肥満

- 生理痛
- 生理周期の乱れ、多量出血
- 不妊または不妊傾向
- 更年期障害

代謝

- 爪の変形
- 汗の増加または多汗症

ホルモン

# STEP2

## 自分の腸タイプチェックリスト

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し  
気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

### 腸タイプ判定

チェックが最も多かった項目が、今の腸の状態に最も近い可能性が高いものです。  
2つ以上が混ざるケースもよくあります（とくにディスバイオシス+IBS/SIBOなど）。

その場合は、ディスバイオシス以外の状態を優先してSTEP5での  
腸タイプ別パーソナルプランに進んでください。

## ① ディスバイオシス (腸内細菌バランスの乱れ)

最も多いタイプで、どこかしらに不調を感じている現代人の多くの人がこのタイプです。  
そして一番、改善に向きやすいものでもあります。  
他のタイプと重なる部分も多いため、重なった場合は、ディスバイオシス以外のタイプを  
ご自身のタイプとして認識してください。

- 便が日によって固かったりゆるかったり安定しない
- 食後にガスが溜まりやすい／お腹が張りやすい
- 少しのストレスや変化で腸の調子が乱れる
- 超加工食品・外食が続くと一気に悪化する
- 食物繊維をとると調子が良い日と悪い日がある
- 慢性的な疲労・倦怠感・不安を感じる



# STEP2

## 自分の腸タイプチェックリスト

### ② IBS（過敏性腸症候群）

食がきっかけになるよりも、ストレスや緊張、環境の変化に敏感に反応し、便の異常と腹部症状が慢性的に繰り返すことが多いのが主な症状です。腸と脳の連携が敏感になっていることによる不調が主な原因です。

腹痛・腹部不快感・膨満感・ガスの増加を感じる

食物繊維をとると調子が良い日と悪い日がある

便秘と下痢を周期的に繰り返す

腸の不調で病院に行き「原因不明」と診断された

“何を食べたか”よりも、“今どんな状態か（ストレス／睡眠／緊張／環境）”の  
ほうが腸が敏感に反応する

### ③ SIBO（小腸内細菌過多）

SIBO（SMALL INTESTINAL BACTERIAL OVERGROWTH：小腸内細菌増殖症）は、本来少ないはずの小腸に腸内細菌が過剰に増えてしまう状態です。結果、食べたものの消化・吸収に問題が起き、ガスや膨満感、下痢や便秘、腹痛などの症状がでます。

食後1～2時間以内にお腹がパンパンに張る

少量の炭水化物や果物でもガスが急に増える

乳酸菌サプリや発酵食品で調子が悪くなることもある

便よりも“ガスと膨満感”が主な悩み

断食や食間を空けると楽になることがある

# STEP2

## 自分の腸タイプチェックリスト

### ④ 食物過敏症・不耐症 (乳製品・小麦・FODMAPなど)

食物過敏症・不耐症は、特定の食品を摂取すると腸や体に不快な反応が起こる状態です。体内で特定の成分を消化・代謝する酵素が不足している場合や、腸内細菌のバランスの乱れで起こりやすく、炎症や腸のバリア機能の低下とも関係しています。

- 特定の食べ物を食べた日にだけ症状が出る
- 腹痛・張り・蕁麻疹・頭痛・倦怠感が食後に出やすい
- 「量を減らす」と症状が軽くなる
- 同じ物を繰り返し食べるほど悪化する
- 加熱 or 発酵すると食べやすくなる食材がある

### ⑤ ヒスタミン不耐症

ヒスタミン不耐症は、食品や花粉、気圧の変化などで体内にヒスタミンが増えたときに、それを分解する力が追いつかず、体にさまざまな不快な反応が出る状態です。アレルギーや自律神経の問題と間違われやすいのも特徴です。

- 赤ワイン・チーズ・味噌・キムチなどで不調が起きやすい
- 頭痛・動悸・ほてり・湿疹が食後に出ることがある
- 気圧や花粉に反応して症状が出る
- 外食や残り物で症状が出やすい
- 抗ヒスタミン薬で軽減したことがある

# STEP3

## 腸を乱す原因チェックリスト

日頃意識していない習慣や選択が腸を荒らす原因になっているかも？  
当てはまる点にチェックを入れて、改善のステップを踏んでいきましょう！

### 食事・栄養

- 超加工食品
- ファストフード
- 揚げ物
- 人工甘味料
- 乳化剤
- 白砂糖
- 赤身の肉
- 加工肉
- 過度な飲酒
- 低食物繊維摂取
- 農薬（特にグリホサート）
- 遺伝子組み換え食品
- 食品添加物や保存料

### ライフスタイル

- 睡眠不足
- 不規則な就寝・起床
- 多忙なスケジュール
- 夜食や夜遅くの食事
- 頻繁な時差の変化
- 夜勤のある仕事
- 喫煙
- カフェインの多量摂取
- 極度な屋内生活

### 薬の服用

- 抗生物質の頻回使用
- 不規則な就寝・起床
- 非ステロイド性抗炎症薬
- サプリの多用  
（イブプロフェン/アスピリン/ネプロキシン/ロキソプロフェン）
- 経口避妊薬/ホルモン投与
- 過去の胃腸炎や食中毒

### 精神

- 仕事や家庭でのストレス
- トラウマ
- 孤独感

# STEP4

## 腸整4本柱食品リスト

《腸内細菌を“育てて増やす”チーム》

### プレバイオティクス

野菜類	果物類	きのこ類・海藻類	豆類	穀物（全粒）・種実類
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼう</li> <li>にんじん</li> <li>だいこん</li> <li>ブロッコリー</li> <li>キャベツ</li> <li>白菜</li> <li>小松菜</li> <li>ほうれん草</li> <li>チンゲン菜</li> <li>モロヘイヤ</li> <li>オクラ</li> <li>菜の花</li> <li>かぼちゃ</li> <li>アスパラガス</li> <li>セロリ</li> <li>れんこん</li> <li>なす</li> <li>さつまいも</li> <li>玉ねぎ</li> <li>長ねぎ</li> <li>にら</li> <li>しそ</li> <li>パセリ</li> <li>アボカド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんご</li> <li>梨</li> <li>キウイ</li> <li>みかん</li> <li>ブルーベリー</li> <li>プルーン</li> <li>アボカド</li> <li>いちじく</li> <li>グレープフルーツ</li> <li>アサイー</li> <li>アセロラ</li> <li>杏</li> <li>いちご</li> <li>伊予柑</li> <li>梅</li> <li>オレンジ</li> <li>柿</li> <li>グアバ</li> <li>クランベリー</li> <li>さくらんぼ</li> <li>すもも</li> <li>洋梨</li> <li>バナナ</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草</li> <li>ナス</li> <li>きのこしいたけ</li> <li>しめじ</li> <li>まいたけ</li> <li>えのきだけ</li> <li>エリンギ</li> <li>なめこ</li> <li>マッシュルーム</li> <li>ひらたけ</li> <li>キクラゲ</li> <li>わかめ</li> <li>昆布</li> <li>ひじき</li> <li>もずく</li> <li>あおさ</li> <li>のり</li> <li>ところてん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆</li> <li>おから</li> <li>ゆで大豆</li> <li>黒豆</li> <li>レンズ豆</li> <li>ひよこ豆</li> <li>あずき</li> <li>いんげん豆</li> <li>ポップコーン</li> <li>枝豆</li> <li>テンペ</li> <li>うずら豆</li> <li>えんどう豆</li> <li>ピーナッツ</li> <li>花豆</li> <li>花豆</li> <li>緑豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>押し麦</li> <li>オートミール</li> <li>玄米</li> <li>発芽玄米</li> <li>雑穀米</li> <li>キヌア</li> <li>そば（十割）</li> <li>全粒粉パン</li> <li>ライ麦パン</li> <li>ごま</li> <li>アーモンド</li> <li>くるみ</li> <li>ピスタチオ</li> <li>ひまわりの種</li> <li>チアシード</li> <li>アマランサス</li> <li>エゴマ</li> <li>クコの実</li> <li>松の実</li> <li>かぼちゃの種</li> <li>ピーカンナッツ</li> <li>ヘーゼルナッツ</li> <li>マカダミアナッツ</li> <li>カシューナッツ</li> </ul>

### 発酵食品（プロバイオティクス）

\*Week6でSIBOや過敏性腸症候群、ヒスタミン不耐症の傾向がわかった場合は、慎重に導入が必要です。

日本の伝統発酵食品	乳製品系（耐性がある場合）	海外由来の発酵食品
<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌（生・無添加）</li> <li>醤油（天然醸造）</li> <li>納豆</li> <li>ぬか漬け</li> <li>梅干し（本物の塩だけのもの）</li> <li>甘酒（ノンアルコール・麴タイプ、糖質が高いので量には注意）</li> <li>塩麴（玉ねぎ麴なら更に◎）</li> <li>醤油麴</li> <li>酢（玄米黒酢など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーンヨーグルト（無糖）</li> <li>ギリシャヨーグルト</li> <li>カスピ海ヨーグルト</li> <li>ケフィア</li> <li>発酵バター</li> <li>パルミジャーノ・レッジャーノ（パルメザン）</li> <li>カマンベール</li> <li>ブルーチーズ</li> <li>フェタ</li> <li>ゴータ</li> <li>チェダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ザワークラウト（無添加）</li> <li>キムチ（無添加・無砂糖）</li> <li>水キムチ</li> <li>テンペ（加熱可）</li> <li>コンブチャ（糖分に注意）</li> <li>発酵ピクルス（酢漬けではなく乳酸菌発酵タイプ）</li> <li>フムス（発酵豆ペースト）</li> <li>濁りリンゴ酢</li> </ul>



# STEP4

## 腸整4本柱食品リスト

《腸内細菌と腸壁を“守って修復する”チーム》

### ポリフェノール

野菜類	果物類	ナッツ・種子	ハーブ・スパイス	その他
<ul style="list-style-type: none"><li>なす（皮）</li><li>紫キャベツ</li><li>紫玉ねぎ</li><li>紫芋</li><li>赤しそ</li><li>赤ピーマン</li><li>トマト</li><li>パセリ</li><li>セロリ</li><li>赤大豆</li><li>黒豆</li><li>レンズ豆（特に赤）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ブルーベリー</li><li>ブラックベリー</li><li>ラズベリー</li><li>イチゴ</li><li>赤ぶどう（皮つき）</li><li>ブルーン</li><li>さくらんぼ</li><li>柿</li><li>りんご（皮ごと）</li><li>洋梨</li><li>ざくろ</li><li>オレンジ</li><li>グレープフルーツ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>アーモンド</li><li>くるみ</li><li>ピーカンナッツ</li><li>カカオニブ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>シナモン</li><li>クローブ</li><li>ターメリック（ウコン）</li><li>生姜</li><li>ローズマリー</li><li>タイム</li><li>オレガノ</li><li>バジル</li><li>緑茶</li><li>紅茶</li><li>ココアパウダー</li><li>ハイビスカスティー</li><li>カモミール</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ダークチョコレート（70%以上）</li><li>エクストラバージンオリーブオイル</li><li>赤ワイン（少量）</li><li>玄米黒酢</li><li>黒ごま</li><li>ごぼう茶</li></ul>

### オメガ3系脂肪酸

魚介類（DHA・EPA）	植物性（ALA）
<ul style="list-style-type: none"><li>サバ</li><li>イワシ</li><li>さんま</li><li>鮭（天然）</li><li>しらす</li><li>マグロ（赤身）</li><li>アジ</li><li>ニシン</li><li>カツオ</li><li>ブリ</li><li>鯛</li><li>すじこ</li><li>たらこ（塩分には注意）</li><li>イクラ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>亜麻仁油（フラックスシードオイル）</li><li>チアシード</li><li>エゴマ油</li><li>くるみ</li><li>アマニ（すりごま状）</li><li>大豆（絹ごし・ゆで）</li><li>キヌア</li></ul>



# STEP4

## 腸整4本柱トラッキングリスト

一週間で摂取した食品を書き出してみましょ！

### プレバイオティクス

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.

### ポリフェノール

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### プロバイオティクス

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6   |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

### オメガ3系脂肪酸

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6   |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |



# STEP 5

## 高FODMAP食

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し、気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

高FODMAP食とは、腸内細菌のエサになりやすい発酵性の糖質のこと。消化・吸収されにくいいため、大腸や小腸で発酵しやすく、ガス・お腹の張り・下痢・痛みを起こす原因になることがあります。健康な腸の人には優秀な腸内細菌の餌でも、IBS・SIBO・食物不耐症など、腸が敏感な時期は反応が強く出やすいため、一時的に量を控えたり、種類を選ぶことが大切です。腸が整ってくると、食べられる種類や量は自然と増えていきます。徐々に導入していきましょう。

フルクトン (果糖が多数つながった“多糖類”)	ガラクトン (主に豆類とその加工品)	フルクトース (果糖)	ラクトース	糖アルコール
<ul style="list-style-type: none"> <li>春菊</li> <li>セロリ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>にんにく</li> <li>豆もやし</li> <li>アスパラガス</li> <li>ビーツ</li> <li>キャベツ</li> <li>ネギ</li> <li>オクラ</li> <li>えんどう豆</li> <li>さやえんどう</li> <li>ごぼう</li> <li>デーツ</li> <li>ドライフルーツ</li> <li>グレープフルーツ</li> <li>スイカ</li> <li>とうもろこし</li> <li>オート麦</li> <li>ライ麦</li> <li>大麦</li> <li>小麦</li> <li>天かす(小麦粉由来)</li> <li>焼きそば</li> <li>カレールウ</li> <li>揚げ物の衣(小麦粉系)</li> <li>熟したバナナ</li> <li>押し麦</li> <li>もち麦入りご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆</li> <li>黒豆</li> <li>ひよこ豆</li> <li>小豆</li> <li>いんげん豆</li> <li>枝豆</li> <li>金時豆</li> <li>そら豆</li> <li>レンズ豆</li> <li>豆腐*絹豆腐に特に多い</li> <li>きなこ</li> <li>無調整豆乳</li> <li>味噌</li> <li>高野豆腐</li> <li>豆製品(おでんのがんも、厚揚げ、さつま揚げ)</li> <li>カシューナッツ</li> <li>ピスタチオ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生りんご</li> <li>熟したバナナ</li> <li>マンゴー</li> <li>なし、洋梨</li> <li>スイカ</li> <li>さくらんぼ</li> <li>とうもろこし</li> <li>ハチミツ漬け果物</li> <li>ジャム類</li> <li>甘いシリアル・グラノーラ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>ミックスジュース</li> <li>清涼飲料水(果糖ブドウ糖液糖入り)</li> <li>果物の缶詰(特にシロップ漬け)</li> <li>スムージー(特に果物ベース)</li> <li>蜂蜜入り栄養補助食品</li> <li>ラム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>山羊乳</li> <li>羊乳</li> <li>スキムミルク(脱脂粉乳)</li> <li>シリアルバー・栄養バー(ミルク成分入り)</li> <li>ベビーチーズ(プロセスチーズ)</li> <li>ミルク系シチュー・グラタン</li> <li>クレープやパンケーキ(牛乳入り生地)</li> <li>加工カスタード(プリン、シュークリーム)</li> <li>乳飲料・乳酸菌飲料(ラクトース含むもの)</li> <li>アイスクリーム</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> <p>*加熱・発酵・加工方法によってFODMAP含量が変わる。 例：ヨーグルトなど発酵具合によって反応が変わる。 遺伝性、先天性のラクトース不耐症の人は再導入が難しい場合も</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生りんご</li> <li>アプリコット</li> <li>(大量の)アボカド</li> <li>桃</li> <li>なし、洋梨</li> <li>プラム</li> <li>プルーン</li> <li>ライチ</li> <li>チェリー</li> <li>すいか</li> <li>カリフラワー</li> <li>ブロッコリー</li> <li>セロリ</li> <li>ピーマン</li> <li>パプリカ</li> <li>きのこ類(マッシュルームやしめじ、榎、椎茸、ポルチーニなどの乾燥キノコ類)</li> <li>トクホ飲料</li> <li>ノンシュガータブレット・ビタミン剤</li> <li>キシリトール(糖質ゼロ、寒天ゼリー)</li> <li>ソルビトール(市販の咳止めシロップ)</li> <li>ガムシロップ(低糖・ゼロカロリータイプ)</li> </ul>



# STEP 5

## 低FODMAP食

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し、気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

低FODMAP食は、お腹の不調（IBSやSIBOなど）を抱えている人が、腸を休ませるために取り入れやすい食事法です。ですが、低FODMAPに分類されている食材の中にも、「刺激」や「脂質」が原因で、

今のお腹にはまだ負担になってしまうものがあります。

特に症状を落ち着かせたい「鎮静期」には、以下の色マークがついている食材は一旦お休みしましょう。

腸が十分に回復してから、一つずつ、よく噛んで、少量から試していくのが改善への近道です。

SIBO・・・黄色マーク    IBS・・・青色マーク    SIBO/IBS両方・・・赤色マーク

フルーツ	野菜/ハーブ	豆類/穀物	種子/ナッツ類	その他/飲み物
<b>加熱したりんご</b> (1/2~1/4量) アボカド (3スライス) 熟していない緑バナナ <b>バナナチップス</b> (ひと掴みほど) みほど) メロン みかん <b>ココナッツ</b> (フレッシュ or ドライ) <b>クランベリー</b> (スプーン 1杯) ドラゴンフルーツ ぶどう グアバ キウイ <b>レモン</b> <b>ライム</b> オレンジ パパイア パッションフルーツ パイナップル ザクロ (ひとつ掴みほど) <b>レーズン</b> (スプーン 1杯) ラズベリー いちご	ルッコラ <b>たけのこ</b> バジル 緑豆もやし ビーツ ピーマン チンゲン菜 <b>ブロッコリー</b> <b>キャベツ</b> (緑、赤) ニンジン セロリ <b>唐辛子</b> コリアンダー <b>トウモロコシ</b> (2本分) きゅうり ナス (75gくらいまで) <b>ショウガ</b> <b>*IBSは生の生姜に注意</b> インゲン ケール レタス ミント オリーブ ヒラタケ パセリ ジャガイモ <b>*SIBOの方は冷えたものは注意。</b> ラディッシュ ローズマリー ネギ (白い部分以外) 海藻 (海苔) ほうれん草 カボチャ サツマイモ (小) 1/2個 タイム トマト カブ クレソン ズッキーニ (1/3まで)	ひよこ豆 (缶入り、1/4を汁を切りゆすいだもの) 枝豆 (2つ掴み) レンズ豆 (缶入り、1/2を汁を切りゆすいだもの) 木綿豆腐 *蕎麦の実 *蕎麦 (十割そば) コーンフラワー/ トルティーヤ <b>*ヒエ</b> <b>*キビ</b> オーツ お米 <b>*キヌア</b> サワードパン <b>*タカキビ</b>  <b>*SIBO/IBSの方は食べる時はよく浸水して食べるか、暖かいスープにして食べる。</b>  <b>*SIBO/IBSの方は冷えた状態で食べるのは要注意です。</b>	<b>チアシード</b> <b>亜麻仁の種</b> <b>ヘンプ</b> <b>カボチャの種</b> <b>*ゴマ</b> <b>ひまわりの種</b> <b>アーモンド</b> <b>アーモンドバター</b> (大さじ1) 栗 (5粒くらい) <b>ヘーゼルナッツ</b> <b>マカダミアナッツ</b> <b>ピーナッツ</b> <b>ピーナッツバター</b> (大さじ2) <b>ピーカンナッツ</b> <b>松の実</b> <b>クルミ</b> ヘンプシード  <b>*ねりごまにすると比較的刺激になりにくい。</b>  <b>*ナッツ類はSIBO/IBSの方は刺激をなくす為、導入の際には徹底的によく噛んで食べるかペースト状のものが◎。</b>	<b>ココアパウダー</b> 調味料 ( <b>マスタード</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>醤油</b> 、 <b>ケチャップ</b> 、各大さじ1) <b>*添加物には注意</b> <b>ダークチョコレート</b> <b>メープルシロップ</b> ライスシロップ スパイス類 片栗粉 ステビア <b>砂糖</b> バニラエッセンス アーモンドエキス <b>アルコール (白ワイン、赤ワイン、ビール、ジン、ウォッカ、ウイスキー)</b> <b>コーヒー</b> <b>エスプレッソ</b> クランベリージュース ス 紅茶 緑茶 ペパーミントティー



# STEP 5

## 高ヒスタミン食

### 《ヒスタミン不耐症の方への食品リストの基本の使い方》

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し、気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

症状のある時とない時で、選ぶ食品を調整することが大切です。

症状あり → 高ヒスタミン食品を控えて落ち着かせる

症状なし → ポリフェノール+オメガ3で腸壁を修復する

腸が整っていくにつれ、ヒスタミンに対する反応の「頻度」も「重さ」も徐々に改善していきます。

## ヒスタミン

発酵食品	動物性食品	野菜/フルーツ	豆類/ナッツ	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>キムチ</li> <li>ザワークラウト（発酵キャベツ）</li> <li>ヨーグルト</li> <li>ケフィア</li> <li>紅茶キノコ</li> <li>熟成チーズ</li> <li>塩漬けチーズおよび半塩漬けチーズ</li> <li>粉チーズ</li> <li>アルコール（ワイン、ビールなど）</li> <li>酢</li> <li>塩漬け肉</li> <li>発酵大豆由来製品（味噌、テンペを含む）</li> <li>乾燥発酵肉製品</li> <li>醤油</li> <li>ザワークラウト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>缶詰、半保存食、燻製魚</li> <li>貝類</li> <li>卵（特に卵白）</li> <li>脂肪分の多い魚</li> <li>牛乳</li> <li>チーズ</li> <li>ハム</li> <li>豚肉</li> <li>ソーセージ、デリミート、ホットドッグ</li> <li>その他の加工肉</li> <li>ツナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草</li> <li>ナス</li> <li>きのこ</li> <li>トマト</li> <li>缶詰野菜</li> <li>プラム</li> <li>ドライフルーツ</li> <li>アボカド</li> <li>イチゴ</li> <li>パパイヤ</li> <li>パイナップル</li> <li>バナナ</li> <li>キウイ</li> <li>プラム</li> <li>柑橘類</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レンズ豆</li> <li>ひよこ豆</li> <li>大豆</li> <li>ナッツミルク</li> <li>クルミ</li> <li>カシューナッツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>作り置きおかず</li> <li>チョコレート（ココアとカカオを含む）</li> <li>コーヒー（カフェイン入り）</li> <li>紅茶、緑茶、マテ茶</li> <li>エナジードリンク</li> <li>スパイス</li> <li>酢および酢を含む食品（ピクルス、オリーブ）</li> </ul>

気圧

ヒスタミン遊離を促す外的要因

花粉

お風呂、サウナなど

熱

#### 《気圧や花粉とヒスタミン、腸の関係》

気圧の変化や花粉が飛ぶ季節になると、頭痛・だるさ・鼻水・肌トラブルなどが出やすくなる方がいます。

これらの反応の裏にも「ヒスタミン」が深く関わっています。

ヒスタミンは、体にとって大事な“アラーム”の役割を持つ物質ですが、花粉や気圧変化のストレスによって体内での放出量が増えやすくなります。

そしてもうひとつ大事なのが、

ヒスタミンの処理を担う酵素（DAOなど）は腸の状態に大きく左右されるということ。

「花粉症が悪化する」「気圧で頭痛が出る」「季節の変わり目で体調を崩しやすい」というのは、腸の状態の影響をかなり受けています。

つまり、花粉や気圧が「原因」ではなく、腸が整っていれば「反応しづらい体」に変わっていくことが期待されます。



# STEP 5

## 乳製品に関わるタイプチェックリスト

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し  
気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

該当が多いところが、あなたの主な反応タイプです。

複数に当てはまる場合は、腸内環境の見直しが共通の土台になります  
ラクターゼ不耐症、ガゼイン不耐症タイプは、自分の許容できる量をしっかり把握してその範囲内で  
取り入れることが大切です。

### 【1】ラクターゼ不耐症 (乳糖不耐症) タイプ

	牛乳やヨーグルトを食べるとすぐお腹がゴロゴロする
	ガスが溜まりやすい
	下痢、腹痛を伴うことがある
	食後30分～数時間で消化器系の不調が出る
	乳製品でも、ハードチーズは比較的平気

### 【2】ディスバイオシス (腸内環境の乱れ) タイプ

	食事内容やストレスによって不調が変わる
	おなら・便のニオイがきつい
	お腹が張りやすい/慢性的な便秘や下痢
	食べ物に過敏になりやすい
	乳製品以外でも不調を起こしやすい

### 【3】遺伝的カゼイン反応 タイプ (1000人に数人)

	牛乳・ヨーグルト・チーズすべてで不調が出る
	肌荒れ・アトピー・鼻炎・頭痛など消化器以外の症状が出る
	幼少期から乳製品が合わなかった
	グルテンにも反応が出やすい
	食後すぐよりも「翌日以降」に不調が出やすい



# STEP 5

## 小麦に関わるタイプチェックリスト

これは医師による診断の代わりにはなりません、「自分に可能性があるか」を知る目安として使用し、気になる項目がある場合は、医療機関での診察時にこの情報を医師にお伝えの上、相談してください。

該当が多いところが、あなたの主な反応タイプです。

セリアック病・後天性小麦アレルギーの可能性がある場合、小麦製品は基本的に“完全除去”が原則です。

グルテン（糖）不耐症の場合は、体が許容できる量に個人差があります。

自分の許容量を把握しながら、慎重に・少量から取り入れることが大切です。

（※自己判断に不安がある場合は、医療機関での検査を推奨します。）

### 【1】セリアック病 （免疫攻撃＝完全除去要）

	小麦で激しい下痢や脂肪便が起きる
	小麦を避けると劇的に体調が良くなる（逆に摂ると急に悪化）
	貧血・骨密度低下・慢性疲労など栄養吸収不良の症状がある
	家族にセリアックノ自己免疫疾患がある
	小麦を食べた数時間～翌日まで、消化器以外にも強い症状が出る（発疹、しびれ、倦怠感など）

### 【2】後天性（成人発症） 小麦アレルギー

（程度によって再導入ができるかが決まる。  
アナフィラキシーの症状が出る場合は再導入不可、要完全除去）

	大人になってから小麦食品を食べると、皮膚症状（発疹・かゆみ・じんましん）が出るようになった
	腹痛・下痢・胃腸の不調が小麦摂取後に起こる
	食べる量やタイミングに関わらず、数時間以内にアレルギー症状が出る
	花粉症や他の食物アレルギーと比べて症状が変動しやすく、腸の調子や体調に影響されることがある
	整った食や生活などにより、症状を感じにくいときがある

### 【3】グルテン不耐症 （“腸＋体質”タイプ）

	小麦でブレインフォグ・集中力低下が出やすい
	小麦で腹部の張りやガスが悪化する
	パンや麺を食べると、その日～翌日の倦怠感が強まる
	小麦で関節のこわばりなどの炎症症状が出る
	グルテンを控えるとすぐ体が軽くなる実感がある

### 【4】グルテン（糖） 不耐症 （腸の回復と共に改善しやすい タイプ）

	パンや麺を食べるとお腹が張る（ガス）ノ下痢 or 便秘が強くなる
	ネギ・玉ねぎ・にんにくなどにも同じ反応が出る
	小麦を減らすとすぐにお腹が軽くなる
	ストレスや睡眠不足で症状が悪化しやすい（IBS傾向）
	他の高FODMAP食でも症状が出る



# STEP5

## 腸タイプ別パーソナルプラン

### 私の腸のタイプは：

STEP2の腸タイプ毎のアプローチで進んでください。

### 食べると不調が出る食べ物は：

ここに当てはまる食材は一番最後に慎重に取り入れていきましょう。

## 私の4本柱のステップ

\*各食材例はSTEP4を確認してください。

### 食物繊維（プレバイオティクス）

私のステップは：

全ての食品をゆっくり  
水溶性食物繊維から  
一旦ストップ、徐々に導入

MY MEMO：

### ポリフェノール食材

私のステップは：

全ての食品を積極的に  
プレバイオティクス以外から導入  
(ブルーベリーやカカオなど)

MY MEMO：

### オメガ3系脂質

私のステップは：

積極的に摂取  
少量を慎重に

MY MEMO：

### 発酵食品

私のステップは：

積極的に取り入れる  
症状の出ない種類と量を観察して  
取り入れる  
一旦ストップ、徐々に導入

症状の出にくい発酵食品：

症状の出やすい発酵食品：

# STEP 5

## 反応する食品と量トラッキング

腸が敏感な時期は、「どの食品が、どの量で反応するのか」が人によって大きく異なります。  
このトラッキングシートでは、反応が出た食品とその時に食べた「量」、  
出た症状と強さを記録していきます。

同じ食品でも、少量なら大丈夫／一定量を超えると反応するということがよくあります。  
自分の“反応ライン”がわかることで、不必要に食材を制限しすぎない、逆に負担の大きい食品を見極め  
やすくなる、量をどのくらいから増やせばいいか判断できるというメリットがあります。  
腸の状態が安定してきたら、このトラッキングを使って「量を増やしてみるステップ」に入り、  
食べられる食品の幅を広げていく指標にしてください。

反応が出た 食べ物	症状 症状を記載してください	反応が出た量	導入期の量 (1回目)	導入期 (2回目)	導入期 (3回目)
例：生りんご	例：湿疹が出る	例：1/4個	例：1/4個	例：1/2個	例：1個



## 腸内細菌を定着させるためのステップ

腸内細菌は、  
「たまに頑張る」より“毎日の小さな積み重ね”でしか変わりません。

### ① 日常の“仕組み”を作る。

腸は意思ではなく、仕組みで変わります。

- 一食に「4本柱」を1要素ずつ最低限取り入れる
- 食物繊維を自然に足せる常備アイテムを決める
- 水分や運動など“最低ラインの習慣”を設定する
- 夜の就寝時間を決めて睡眠の質を守る

「頑張らなくても続く習慣」を作っていくのがコツ。

### ② 自分の腸タイプに合わせて“微調整”する

STEP5で把握したSIBO・IBS・ディスバイオシス・食物不耐症・高FODMAPなど、自分の腸のタイプに合わせて、

- 食材の量
- 食べる順番
- 発酵食品の取り入れ方
- 食物繊維の増やすスピード

をしっかり記録しながら微調整すると、腸内細菌は徐々に整っていきます。

### ③ 小さく始めて、繰り返す

腸内細菌叢は“積み重ね”でしか変わらない、これには時間がかかります。だから、

- 小さな行動でOK
- できた日を増やす
- ダメな日があってもすぐ戻すという意識をもつ

これが最短ルートです！

# 変化のゴールチェックリスト

## ① 腸の体感ゴール

- 便が毎日スッキリ出る
- 食後の重さ・お腹の張りがほぼ気にならない
- 便やガスのおいが軽く、腐敗臭が減ってきた
- 下痢と便秘の波が安定してきた
- 胃腸薬・整腸剤をほぼ使わなくてよくなった

## ② 体の変化ゴール

- 朝の目覚めが前より軽くなった
- 体調を崩す頻度が減り、軽度で済むくらい回復力が上がった
- 肌の調子が安定してきた（吹き出物が減った）
- 甘いものや超加工品への“強い欲求”が自然と減った
- PMS・メンタルの波が小さくなった

## ③ 食の判断力のゴール

- 自分が反応しやすい食品が分かるようになった
- “何を食べたら腸が喜ぶか”が感覚で分かる
- 食物繊維や発酵を生活の中に“無理なく”取り入れられる
- 外食でも腸を守る選択が自然にできる
- 小麦・乳製品・植物油との距離感が「不安」から「理解」に変わった

## ④ 心の変化ゴール

- 食事で悩む時間が減り、心がラクになった
- 子どもや家族の健康にも自信がついてきた
- 「私は自分や家族の健康をつくれる」という実感が持てた
- 自分の腸タイプを受け入れ、付き合い方がわかってきた
- 健康を保つために何をしたらいいか、SNS上でも迷子にならなくなった

# 質問受付



## 質問受付場所：

MHM+アプリ内掲示板

## 「GUT RESET 5 専用ルーム」

### 【確認事項】

利用方法：次のページの『「Gut Reset 5 専用ルーム」ご利用手順のご案内』をご確認の上、お手続きください。

回答者：ケンピンスキー恵実 本人が回答いたします。

回数：ご購入日から無期限で一人様 **最大3回まで**承ります。

※ご自身の質問権利（3回）が終了した後も、他の方の質問と回答は引き続きすべて無期限で閲覧いただけます。

※3回目以降の直接質問を希望される方は、定額制プラン「MICROBE HUB Members+」内のグループQ&A会（Zoom）をぜひご活用ください。

内容：本講座の内容に関するご質問にのみ回答いたします。※判定した腸タイプ、症状、食べ物の情報など、できるだけ詳細を明記ください。

回答期限：なるべく早く回答いたしますが、最大1週間ほどお時間をいただく場合がございます。

情報の共有：いただいたご質問は、個人を特定できない形で講座内Q&Aにて共有させていただきます場合があります。

## 「GUT RESET 5 専用ルーム」 ご利用手順のご案内

ミニクラス「GUT RESET 5 ～腸内細菌の整え方5ステップ～」を  
ご受講の皆様により深く、ライブ感のある学びを体験していただくため、  
掲示板でのご質問受付をさせていただいております。

掲示板形式での質問受付は、MHM+だからこそご提供できる大きなメリットがあります。

学びの共有： 他の受講生のリアルな疑問と回答をオンタイムで共有できます。

深い気づき： 「自分では気づかなかった視点」の質問に触れることで、お一人で考えるよりもさらに深い学びに繋がります。

タイムリーな解決： 過去のQ&Aをすべていつでも振り返ることができ、ご自身のペースで復習に活用いただけます。

### 「自分の悩みは、きっと誰かの悩みでもある」。

そんな皆で共有できる温かい”ハブ”の中で、自分の質問権利が終わった後も、他の方のやり取りからより多くの知識を受け取り続けることができます。この場所を、皆さんの手で「腸内細菌の参考書」へと育てていただければ幸いです。

### ご利用開始までの流れ

#### 【STEP 1】新規登録を行う

下記URLより、「新規作成」を選択しメールアドレスを入力してください。

▼ 新規登録はこちら

【URL】 [HTTPS://LITEVIEW.JP/MICROBEHUB/ORDER?PLAN=9537](https://liteview.jp/microbehub/order?plan=9537)

#### 【STEP 2】メールアドレスを認証する

アカウント新規作成時に使用したEMAILアドレスの受信ボックスに届いたMICROBE HUM MEMBERS +からのメールでメールアドレスを認証してください。

#### 【STEP 3】お客様情報を入力する

認証ボタンを押した後に表示されるページから「無料プラン」を選択、お客様情報を入力してください。

#### 【STEP 4】アプリをダウンロードする

登録完了後に表示されるページから、アプリ「ライトビューWEE」をダウンロードしてください。  
(IOS/ANDOROID対応)

#### 【STEP 5】アプリにログインする

登録したEMAILアドレスとパスワードを入力して、MICROBE HUB MEMBERS+アプリにログインしてください。

#### 【STEP 5】掲示板に書き込む

ログイン後、アプリ内、ホーム画面上部の「掲示板一覧」内『GUT RESET 5専用ルーム』  
掲示板にご質問を投稿ください。



MICROBE HUB MEMBERS+ は、  
GUT RESET 5 または GUT HEALTH MASTER CLASS を受講した方だけが  
入会できる“クローズドコミュニティ”です。

これは「みなさんの腸の安全と、正しい変化のため」に必要な仕組みです。

腸と腸内細菌の基礎が整っていないと、

- 食物繊維の増やし方を間違えて逆に悪化する
- 発酵食品を“良かれと思って”入れて症状が悪化する
- 自分の腸タイプに合わないことをして遠回りしてしまう

こうしたことが実際に起きてしまいます。

基礎をしっかり理解し、自分の腸タイプを把握している方だけが、コミュニティのコンテンツを  
“最大限に”、そして“安全に”活かすことができます。

このコミュニティは、知識ゼロの人が集まる場所ではなく、

「腸科学を理解し、腸が整うライフスタイルを継続していきたい人」が集まる場所。

みなさんが迷わず、最短ルートで腸内細菌を育て、楽しみながら継続できるように  
“学ぶ → 試す → 微調整する → 習慣化”の流れをサポートします。

## MICROBE HUB MEMBERS+

### 掲示板利用またサブスク入会についてのお問い合わせ

MICROBE HUB MEMBERS+ 事務局

**橘 万里**

メールでのお問い合わせ：メンバー問い合わせ窓口 / 橘 万里(MARI.TACHIBANA@ECOLULUCA.JP)

アプリ内チャットでのお問い合わせ：MHM+アプリ内のチャット機能より「事務局」宛にメッセージをお送りください。

