



# Gui Health MINI Class GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

By *Emi Kempushi*



## STEP 5

ここまでで、腸内細菌の役割、バランスが崩れることでどんな不調が現れるのか、腸内細菌を支える4本柱、そして自分の腸を知るというステップを踏んできました。今回のSTEP5では、その基礎知識をもとに、STEP2で確認した皆さんの腸のタイプ別に、STEP4の「4本柱」をどう取り入れるかをお話していきます。

STEP4でお話した4本柱は状態によって、

- ・増やしていいもの
  - ・減らしたほうがいいもの
  - ・取り入れる順番を変えたほうがいいもの
- が違います。

STEP4は腸内細菌が正常に機能するために欠かせない“理想形の4本柱”ですが、腸の状態によっては、いきなり全部やると悪化することもあります。このSTEP5で、自分に合う“始め方”を必ず確認してから実践していきましょう。

一点注意点です。このSTEP5でのチェックリスト・解説は医師による診断や治療の代わりになるものではありません。

「自分に可能性があるか」を知るための目安です。気になる項目がある・症状が続く・不安がある場合は、医療機関でこの情報を共有し、必ず医師にご相談ください。

それではまず、どの項目にも当てはまらなかった方、そんなみなさんはSTEP4の4本柱をバランスよく全て取り入れていくことが腸内細菌叢をさらに育てることでより便の調子がよく、エネルギー度が高まり、さらにパワーに溢れた毎日を送れるようになります。日々の生活で意識をして摂っていきましょう

### 腸の不調タイプ① つ目、ディスバイオシス（腸内細菌のバランスが乱れているタイプ）

基本の方針は

☞ 4本柱をバランスよくそのまま導入してOK。ただし、量はゆっくり増やしていくこと。です。

ポイントは、プレバイオティクスは「少量から」。分解できる腸内細菌が少ない状態で様々なプレバイオティクスを入れてしまうことで、腸内細菌の仕事の「キャパ」が超えてしまいそれが腸の不調として現れることがあります。様子を見ながら、だんだんと増やしていくことが大切です。

ポリフェノールは毎日OK。プレバイオティクスとのバランスを取りながら、積極的に摂るようにしてください。

オメガ3も同様に毎日しっかり摂取するようにしてください。

発酵食品は少量から入れて刺激しすぎないように。そして今の腸内細菌との相性も大切です。自分に合う発酵食品から取り入れて、反応が出るものは一旦お休み、様子を見ながら、種類と量を増やしていくことが大切です。

ポリフェノール食材を含むプレバイオティクスや発酵食品を摂取していてガス・お腹の張り、下痢などが急に増えたら、一度量を半分に戻すなどして調整し小ステップで進めてください。

### 腸の不調タイプ② つ目はIBS（過敏性腸症候群）

基本の方針は

☞ 刺激の強い食物繊維の種類を急に増やさず、腸を穏やかに保ちながらゆっくり進める。

ポイントは、オートミール、里芋、バナナ、海藻などの水溶性食物繊維から初め、量をだんだんと増やしていく。





Gui Health MINI Class  
**GUT RESET 5**

腸内細菌の整え方5ステップ

By *Emi Kempushi*

## STEP 5

キャベツ・雑穀・ごぼうなどの不溶性食物繊維は急ぎません。水溶性食物繊維を処理できる腸内細菌が増えてきたと思ったら、不溶性食物繊維に少しずつ挑戦していきましょう。ベリーやカカオなどポリフェノールが豊富な食品は、この回復期にとても優れています。特にカカオは食物繊維も含むため“プレバイオティクスとしての働き”もあり、どちらも刺激が少なく腸を安全にサポートしてくれます。積極的に摂取してください。

発酵食品はディスバイオシスの場合と同様、発酵食品の種類、そして量はそれぞれで異なるので、少量から今のご自身に合うもの、合わないものを確認しながら徐々に取り入れてください。

痛みや便の乱れが出たら、不溶性を減らし、ストレス管理や睡眠管理にも気をつけた生活を送ることも大切です。

### 腸の不調タイプ③ SIBO（小腸内細菌増殖）

← STEP4の内容をそのままやると悪化しやすく、回復に一番時間がかかるタイプです。

基本の方針は細菌の増殖を抑えるイメージで、それを助長する食品を避けていきます。増殖が落ち着いてきたところで、徐々に回復のためのポリフェノールやオメガ3などの良質な脂質をゆっくりと導入していきます。

ステップとしてはプレバイオティクスは細菌の増殖に繋がるため一旦ストップ、玉ねぎ、にんにく、豆類、青バナナなどのプレバイオティクス食材は避けつつ、ほかの食物繊維を反応をみながら摂取、徐々に量を増やしていきます。発酵食品も細菌の増殖に繋がり症状が悪化しやすいので症状の出やすい発酵食品は避け、症状の出ない発酵食品を把握し、控えめに摂取してください。

ポリフェノールは様子を見ながら、症状の出ないポリフェノール食材を中心に積極的にとり、その幅を徐々に広げていくイメージで進めてください。

脂質はSIBOの方は脂質消化能力が落ちていることが多いため「脂質量を慎重にする」という意識が重要です。特に質の悪い脂質は控え、オメガ3などの質のいい脂質は少量ずつ段階的に取り入れてください。

食後すぐのお腹のパンパン張る感じが強くなる場合、今の自分に合わない刺激食品を観察しなおし控え、細菌の増殖を落ち着かせるステップからまた始めていきましょう。

### 腸の不調タイプ④ 食物過敏症・不耐症

食物過敏症・不耐症には、小麦（グルテン）、乳製品（乳糖・カゼイン）をはじめ、高FODMAP食、高ヒスタミン食など、腸が弱っている時に反応が出やすい食品が含まれます。

腸のバリア機能が落ちていると、こうした食品の“許容量”が下がり、少量でも症状が出やすくなる場合があります。まずは症状が出る食品を把握し、腸を休ませることが大切です。

そして小麦と乳製品については、ご自身がどこに当てはまるのか、事前にチェックする必要があります。小麦に関してはほんの一部の遺伝的要素を持った人を除き、多くの方が腸の状態が原因で症状が出ている場合がほとんどです。よって改善できるタイプが多いです。

乳製品に関しては、遺伝的な酵素を作り出す力によっても左右されます。自分がどのタイプなのかは、STEP5のワークブックの「小麦」と「乳製品」に関するチェックリストを使い、確認してください。

自分のタイプによって、小麦や乳製品とどのように付き合っていくかを、ここで見つけてみてください。



# Gui Health MINI Class GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ  
By *Sam Kempinski*

## STEP 5

食物過敏症・不耐症基本の方針は「症状の出る食材を入れる前に、荒れている腸を休ませる」です。

ポイントは症状のトリガーとなっている食品を一旦外す。それ以外のプレバイオティクスはごく少量から導入していきます。プレバイオティクスに入らないベリー・加熱した半りんご・緑茶、オリーブオイルなどのポリフェノールは修復をサポートします、積極的に取りましょう。

オメガ3はとても有効です。積極的に取りましょう。発酵食品は反応しやすいので注意が必要です、症状が出るか出ないかを観察し、症状の出ないものを少量から少しずつ慎重に取り入れていきましょう。

湿疹・頭痛・胃腸の症状が出たらトリガー食品を再確認です。記録して、一旦お休みし落ち着いてきたら再度少量から導入していきます。

### 腸の不調タイプ⑤ つ目、ヒスタミン不耐症

基本の方針は、症状があるときにはヒスタミンの高い食品やヒスタミンを誘発する食品は一度ストップします。発酵食品は多くの人が悪化の要因になります。一旦お休みするのが安全です。

ポイントは発酵食品は原則抜くこと、高ヒスタミン食は控えめに量に注意しながら摂取する。ポリフェノールは腸の炎症とヒスタミン過剰の両方に有益に働くので、高ヒスタミン食以外のポリフェノール食材を積極的に摂取します。オメガ3は粘膜修復と炎症コントロールに必須な脂質です。毎日積極的に摂取してください。

ヒスタミン不耐は腸の状態が乱れたり、気圧の変化がある時期、花粉などの多い時期になると悪化しやすい傾向があります。顔の赤み・じんましん・片頭痛が強まったら要調整です。以上のステップをより注意して進めていく必要があります。

日頃から腸の炎症を抑えていくことで、このような外的要因が重なっても、症状が軽くなっていくことを実感できると思います。

そしてどの腸の不調の改善にも、ストレスケア、睡眠管理も同時に行うことが大切です。これらのステップを経て、食べられる食品とその量の変化をトラッキングしていきましょう。症状が治ってきたら、腸を回復させるフェーズです。STEP4の4本柱を意識し腸内細菌を育て、腸を立て直す意識を習慣として築いていってください。

STEP5では、あなたの腸の今の状態に合わせて、「4本柱をどんな順番で、どれくらいの量から始めるか」ここを明確にするステップでした。

同じ“腸に良いこと”でも、腸の状態によっては逆効果になることがあります。だからこそ、いきなり全部をやるのではなくて、自分の腸のタイプに合わせて戦略的に進めていくことが大事です。

この内容を踏まえて、STEP5のワークブックでは

- ・今のあなたのタイプ・どこから始めるべきか
- ・何をどう取り入れるべきかを整理し、あなたに合った“腸タイプ別パーソナルプラン”を作っていきます。

ご自身の腸の不調と、体と食べ物との関係をよく観察しながら、自分だけのプランを作ってください。反応の出る食品は「反応する食品と量トラッキング」表を使ってまずは反応する食品とその量を把握、その後の量を増やしていく導入期に使用してください。

この動画の内容をもとに、ワークブックに向き合いご自身のパーソナルプランを作ってから実践をしていきましょう。

