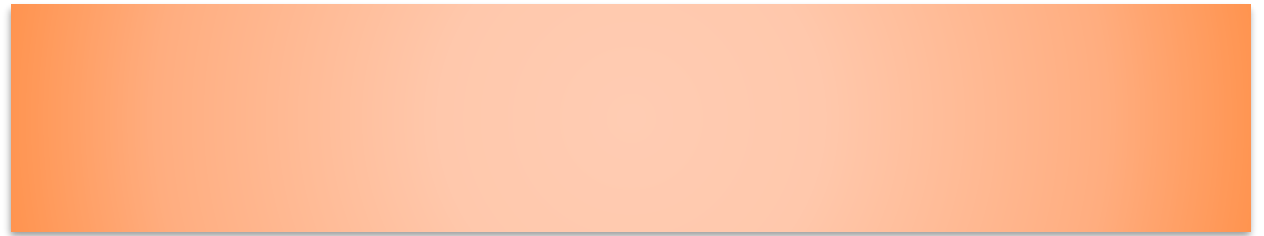


# 様の食事ガイド



# ①グルテンフリーの食事



## 避ける食品

- 小麦製品(パン、パスタ、ピザ、ナン、ラーメン、うどん、お麩、マカロニ、肉まん、餃子・シュウマイ・春巻きの皮、お好み焼きやたこ焼きなどの粉もの、十割蕎麦でないお蕎麦、ケーキやクッキーなど)
  - 麦飯、雑穀米でも押し麦(大麦)が入っていることもあります。
  - シリアル製品
  - ルウ(小麦粉を油で練ったもの)：市販のカレーやシチューのルウ、クリームソースなど。  
※ただし手作りのカレーで小麦粉を使わないならOK
  - 天ぷらやとんかつなどの揚げ物(衣に小麦粉やパン粉を使用している)  
※ただし素揚げ・片栗粉を使った竜田揚げ等はOK
  - 加工食品のハンバーグ、魚肉ソーセージ、水産練り製品はつなぎとして小麦粉が使われていることが多いです。
  - 麦茶、ビール、ウイスキー、麦焼酎など大麦が原料の飲料、ただし大麦若葉の青汁はグルテンフリーです。
  - 醤油(たまり醤油やグルテンフリーの醤油ならOK)
- ※醤油や味噌などは発酵の過程でグルテンが分解されていますので、そこまで神経質に気にしなくても大丈夫です。

## 小麦の代替におすすめの食品

- 米粉、玄米粉、そば粉、タピオカ粉、ココナッツ粉、おからパウダー・大豆粉(大豆製品の頻繁はNG)など、グルテンフリーの粉
- オーツ麦(オート麦)＝オートミールであればグルテンは入っていません。  
※ただしオート麦はグルテンは形成はしませんが、「アベニン」というたんぱく質もグルテン(グリアジン)に近い働きがあり、体質的に合わない人は避けてください。
- グルテンフリー麺・パスタなども、スーパーやネットで購入できます。  
米が原料の「ビーフン」や「フォー」  
緑豆やじゃがいもデンプンが原料の「春雨」ならグルテンフリーです。
- ※市販で売っている米粉パンには小麦粉が入っている場合が多いため要注意です。裏の食品表示の部分も欠かさずチェックしましょう。
- ※ケーキやクッキーなどのスイーツを、どうしても我慢できないときには、和菓子やゼリーを選ぶといいと思います。ただし、市販の和菓子には砂糖がたっぷり使われているので、で白玉スイーツや芋ようかん、寒天もしくはゼラチンゼリー(果物を少々トッピング)でグルテンフリースイーツを手作りしてみるのも一手です。

### 雑穀のすみわけ

- ♣グルテンが含まれる：小麦(デュラム小麦)
- ♣グルテンが少量含まれる：大麦(押し麦/もち麦)・ライ麦
- ♣小麦グルテンに近いアミノ酸が含まれる：オーツ麦(オート麦)  
※オーツ麦はグルテンフリーではありませんが、オーツ麦に含まれる「アベニン」というたんぱく質がグルテン(グリアジン)に近い構造となり、摂りすぎも注意です。  
※コンタミネーション：工場で製造する際に、小麦がまれに混ざる可能性があります。パッケージを確認し、グルテンフリー表記のあるものを選ぶと間違いありません。
- ♣グルテンフリー：ハト麦(妊婦さんは控える)、キビやアワなどの雑穀



## ②カゼインフリーの食事

### 避ける食品

- 牛乳、カフェオレなどの乳飲料、脱脂粉乳
- ヨーグルト
- チーズ(ピザ、パスタにかける粉チーズ、グラタン、リゾットなど)
- アイスクリーム、ソフトクリーム
- 市販のクリームシチュー
- 生クリーム(一般的な作り方のカルボナーラ)
- カスタードクリーム
- 練乳
- 洋菓子全般



### 乳製品の代替におすすめの食品

- 豆乳やアーモンドミルク
- ライスミルク
- ココナッツミルク、ココナッツクリーム

ポタージュやシチュー、クリーム系のソースなど、クリーミーに仕上げたいお料理に使える代替用ミルクです。

市販のクリームシチューのルウではなく、米粉と豆乳でシチューも作れます。



# ③シュガーフリーの食事



白砂糖(上白糖、グラニュー糖)、三温糖は精製された砂糖。  
こちらは避けましょう。

## 精製砂糖が含まれる食品

- 市販のおかし、スイーツ全般
  - 加工食品全般(ハンバーグなどのソース、甘い味付けの調理済食品など)
  - お惣菜(特に、酢の物や和え物、煮物、照り焼きなど)
  - 清涼飲料水、スポーツドリンク、栄養ドリンク
  - 市販のタレ(焼肉・生姜焼き・すき焼きのタレ)
  - 市販のドレッシング、ソース、ケチャップ、みりん風調味料などの調味料
- 精製飲料水やドレッシングに「果糖ブドウ糖液糖」「ブドウ糖果糖液糖」と表記のあるものも液状タイプの砂糖です。
  - 「みりん風調味料」には水あめやブドウ糖果糖液糖などの糖類が含まれています。かならず糖類添加のない「本みりん」を選ぶようにしましょう。

## 人工甘味料も×

「アスパルテーム」 「アセスルファムカリウム」 「スクラロース」

→清涼飲料、炭酸飲料、健康飲料(トクホのドリンク)、スポーツドリンク、ガムなどに多く使われています。



## 外食での選ぶときのポイント

- ・ やきとり→タレではなく塩にしてみる
- ・ 魚やお肉料理→甘い味噌煮・照り焼き・すき焼きではなく、塩焼き・麴や出汁で素材の味を生かしている味付けの料理を選んでみる
- ・ しゃぶしゃぶ→ゴマダレは使わないで、出汁と柚子胡椒などで食べてみる
- ・ 主食→酢飯、味付きごはんは砂糖が入っている可能性があるため、白米にしてみる
- ・ デザート→ケーキ・お饅頭・アイスではなく、フルーツの盛り合わせ

## 砂糖の代替品として

- 「羅漢果（ラカンカ）」というウリ科の果実から抽出した甘味成分（テンペングルコシド配糖体：水溶性食物繊維）
- GI値の低い甘味料：ココナッツシュガー、てん菜糖  
精製度の低いミネラルやオリゴ糖がたっぷり入ったお砂糖
- 純本みりん：もち米、米麴、焼酎でつくる本物のみりん
- オリゴ糖：水あめや人工甘味料添加のないものを選ぶ、甜菜オリゴ糖（ビートオリゴ糖）が良い

→カンジタ除菌をしている方は、はちみつや甜菜糖も量を控えましょう。（7ページ参照）

※オリゴ糖やはちみつを購入したはずが、成分表示をよく見ると「水あめ」や「ブドウ糖液糖」など余計なものが入っていたということも少なくありませんので、必ず成分表示は確認してください。

# ④カンジタ除菌の食事

## ～初級編～

基本的な考え方としては

- 精製された糖質・砂糖が含まれる食品→カンジタ菌の好物が甘いものです
- お酒
- カビを含む食品
- 加工食品、加工肉
- グルテンとカゼインの含まれる食品
- 水銀の含まれる食品(大型魚)

- 精製された糖質・砂糖が含まれる食品→【4ページ参照】

※主食のお米を完全に抜いてしまうなどの厳格な糖質制限はしないでください。

- ・ 砂糖が含まれる食品
- ・ はちみつ、メープルシロップ、アガベシロップ、ココナッツシュガーなどの甘味料
- ・ パン、麺、精製された糖質
- ・ 果物(レモン、アボカドはOK)

- お酒

過度のアルコールは肝臓によくありません。カンジタ除菌中は死骸を解毒することで肝臓に負担がかかります。

- カビを含む食品：酵母菌と同じ菌類(カビ)は控える必要のある食品になります。

- ・ きのこ：きのこは菌そのものですので除菌期間中は控えましょう。※ただし、レイシ・マイタケはOKです。
- ・ ナッツ類：カシューナッツ、ピーナッツ、ピスタチオ  
これらのナッツにはカビがついているものが多いため、水やレモン汁に浸して乾燥させるか、低温のオーブンで焼いたものならOKです。

- ・ コーヒー：コーヒー豆にはカビが付いています。又カフェインもよくありません。





- 加工食品、加工肉

冷凍食品、レトルト食品、ハムやサラミなどの加工肉は添加物が多く腸内環境を荒らします。

- グルテンとカゼインの含まれる食品→【1～3ページ参照】

- 水銀の含まれる食品(大型魚)

特にマグロ、クジラ、サメは控えましょう。



## ～上級編～

初級編よりステップを上げて制限を厳しくしていますが、量を減らすなどの工夫で十分です。  
上級編を完全に制限すると食事のストレスにもなりかねません。



- 糖質を多く含む野菜、豆類

人参、かぼちゃ、とうもろこし、ジャガイモ、サツマイモ、ひよこ豆、大豆、小豆、黒豆

- 過剰な量のお肉

「過剰」な量のお肉は、悪玉菌優位の腸内環境にし腸内を荒らします。一緒に消化酵素も飲みましょう。

- 発酵食品：特に麹菌はカンジダ菌と近い菌となります。塩こうじは控えめに。

漬物やキムチなどの発酵食品(乳酸菌)は人によって、腸内の善玉菌を増やすのに役立っていることが多くあります。もし、体調がよくなる食品があるのでしたら、必ずしも制限する必要はありません。

### 【ご注意】

カンジタ除菌中には体重減少に気を付けてください。

とくに副腎疲労が治りきっていない場合は糖質制限をしないようにしてください。





## カンジタ菌対策に摂り入れたい食品

### 基本的な考え方としては

- 食物繊維の豊富な食品(野菜・海藻・穀物)
- 解毒作用のある食品、肝機能を高める食品
- 抗菌殺菌作用のある食品
- 新鮮な食品・オーガニック食品



- ほとんどの野菜(ただし糖質の多い人参やかぼちゃ、イモ類は控えめに。)特に、食物繊維が腸の善玉菌を増やす働きがあります。
- 海藻：わかめ、のり、あおさ、生もずくなど
- 精製度の低い穀物(ただし、グルテンを含まないもの)：玄米・アマランサス・キヌア(キノア)など食物繊維が腸をきれいにします。食物繊維は化学物質・農薬・重金属などを取り除く働きもします。
- 甘味料は羅漢果なら使用は可能です。血糖値を上げないだけでなく、水溶性食物繊維なのでむしろ腸内環境を整えます。  
甜菜オリゴ糖の「ラフィノース」であれば、腸内の善玉菌の餌となるので、摂り入れて問題はありません。
- ココナッツオイル  
ココナッツオイルに含まれるカプリル酸、ラウリン酸には抗菌作用がありカンジタ対策にはおすすめ食品です。選び方のポイントは「オーガニック認証」を受けているブランドで「低温圧搾」で抽出した商品、「ヴァージンココナッツオイル」のものを選びましょう。
- りんご酢  
りんご酢には解毒作用があります。ただし、糖類添加のないりんごのみで作られたりんご酢にしましょう。
- 香味野菜、香辛料、スパイス  
ニンニク、生姜、シソ、こしょう、唐辛子、パクチー(コリアンダー)、シナモン、クローブ、クミン、カレー粉(ターメリック)、バジル、オレガノ、ローズマリー、タイム、サフラン  
抗菌殺菌作用や解毒作用のある香味野菜・スパイスは積極的に使用してください。

# カンジタ ダイオフ対策

## ●ダイオフとは

カンジタはアセトアルデヒドやアンモニアなど有害な物質を産生しています。

また、カンジタは水銀などの重金属をため込んでいます。

治療中、死んだカンジタ細胞の中にたまっている産生物質や抱えていた重金属が一気に放出されることでダイオフ症状が出ます。

## ●ダイオフの症状

腹痛、吐き気、下痢などの消化器症状、頭痛、めまい、疲労感、かゆみ、湿疹、吹き出物などこれらの症状は通常1週間ぐらいで治まります。

## ●ダイオフ症状が出てしまったら・・・

- 水分を多く摂る
  - 活性炭を内服（有害物質を吸着して体外へ排泄します。使用は1週間を限度としてください。）
  - トレースミネラル（マグネシウムドロップ）を多めに摂る
  - 「シクロデキストリン」（環状オリゴ糖）も効果的といわれています。  
シクロデキストリンは特殊な構造をしていて、コップのように中に重金属などを隠して、排出する働きがあります。いわゆる食物繊維とオリゴ糖両方の特徴をもつ食品です。
- 症状が強い、または3日間症状が続いたら、カンジタ除菌のサプリメントを一旦中止して、ご連絡ください。

