

身体の不調もお肌の不調も菌ケアで解決！
1,000兆ともいわれる常在菌のバランスを整える生活術を“菌ケア専門家”が伝授
11月25日（木）発売
幻冬舎「腸活にも、美肌にも、ダイエットにも！ 菌ケアで美くなる」



総合的な菌ケアサービスを展開する株式会社KINS 代表取締役 下川穰は、全身ありとあらゆるところにいる常在菌のバランスを整え健やかな状態を目指す“菌ケア”の魅力を発信する書籍「腸活にも、美肌にも、ダイエットにも！ 菌ケアで美くなる」を2021年11月25日（木）に発売いたします。

身体には1,000兆個もの常在細菌が取り巻いています。その中でも腸内には一番多くの種類と数の常在細菌がいてバランス（生態系）を保っています。腸は全身のあらゆる臓器とつながりがあるため、そのバランスが崩れると様々な影響を与えてしまいます。例えば、口と膣は構造的にもダイレクトに腸内環境が反映されやすい部分です。肌に対しては、老廃物や有害物質が腸内から漏れ出すとバリア機能が乱れ、ニキビなど炎症の原因となります。頭皮に対しては、皮脂の過剰分泌により頭皮にいる真菌や細菌が増え炎症を引き起こし、皮膚炎などの肌トラブルを引き起こしてしまいます。

常在菌のバランスは睡眠不足やストレスによってもすぐに変わりやすいといわれますが、普段何気なく取り入れている食事や日用品にも最適な菌のバランスを揺るがすものがあります。外側からのケアだけでなかなか解決しない身体の不調は、自分で気づいていないだけで腸内環境が影響しているかもしれません。常在菌のバランスと向き合い体内の内側からも外側からもケアをしていく“菌ケア”。今お悩みの不調が解決するヒントがきっと見つかる本です。

■ 著者プロフィール

KINS代表取締役 菌ケア専門家 下川穰（しもかわゆたか）

岡山大学歯学部を卒業後、都内医療法人の理事長（任期4年3ヶ月）を務める。クリニック経営を任せながらも、2,500名以上の慢性疾患に対する根本治療を目指した生活習慣改善指導を行う。

医療法人時代に、菌を取り入れることによって体質改善した原体験をきっかけに菌ケアによる根本治療の可能性を感じ、2018年12月に株式会社KINSを創立。



■“菌ケア”を一部公開！内側からの健康を手に入れるための菌ケア3箇条

①菌を取り入れる

体に住む菌のバランスを整える方法として外から菌を取り入れましょう。

摂るべき食材：納豆、味噌汁、ぬか漬けのどれかを毎日

②菌を育てる

善玉菌はなぜ善玉菌と呼ばれるかというと、人間にとって有益な成分を菌が出してくれるので善玉菌と呼ばれています。また菌を育てるためにはエサが必要。

善玉菌を増やして有益な成分をたくさん作ってもらうために、しっかりとエサを与えましょう。

摂るべき食材：玄米（不溶性食物繊維）、海藻類・きのこ類・果物など（水溶性食物繊維）、
豆類・イモ類など（難消化性でんぷん）、
バナナ・玉ねぎなど（難消化性オリゴ糖）、オメガ3脂肪酸

③菌の邪魔をしない

「悪玉菌を増やす」ような行為や「善玉菌にダメージを与える」行為をなるべく抑えることが大切です。

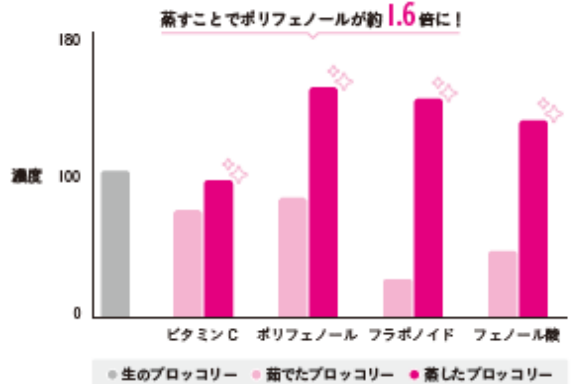
避けるべきこと：ストレス、赤身肉の食べすぎ、添加物などを多く含む食材

■菌を育む、菌ファーストの食事術

腸内環境を整えるには①菌を取り入れる（生きた菌を直接摂取する）、②菌を育てる（善玉菌を育てる食べ物を積極的に食べる）この2つを一緒に行うことが大切です。本書の中では、菌を育む簡単、おいしい菌ケアオリジナルレシピも掲載しています。

「蒸し料理」を電子レンジ調理はNG!

菌に優しい食材を選んでも、調理方法次第で効果が変わってしまいます。「蒸す」「茹でる」「揚げる」「炒める」「電子レンジで蒸す」の調理法の中で直材の栄養価がはるかに高くなるのが「蒸す」。一番マイナーな調理方法ですが、生よりも栄養価があがる食材もあるほどなのでぜひとも取り入れてほしい調理方法です。ただし、同じ蒸しでも注意が必要なのは、「電子レンジ」です。菌ケア目線で見ると電子レンジで作った蒸し料理はほとんど意味がありません。電子レンジは調理の過程で超高温になり、水溶性ビタミンやポリフェノールのような成分がダメージを受けてしまうからです。



人気YouTuber 1人前食堂Maiさんによる菌ケア蒸し料理

本書籍では、菌ケア3箇条をベースに、人気YouTuber 1人前食堂Maiさん

(<https://bit.ly/3DhdjDH>) に考案いただいた「菌を取り入れる」「菌を育てる」食材と調理法にこだわったレシピも紹介しています。誰でも簡単に作れるレシピなので、生活に菌ケアを気軽に取り入れていただきたいという思いを込めています。



「発酵食品たっぷり
ケール手巻き寿司」



「ラムチョップの
味噌ヨーグルト焼き」

■ 書籍情報

タイトル：「腸活にも、美肌にも、ダイエットにも！ 菌ケアで美しくなる」

著者：下川 穰

ページ数：184ページ

発行元：幻冬舎

定価：1,540円（税込）

発行日：2021年11月25日

オンライン：<https://amzn.to/3Hnw8aV>



■ 本書の目次

- 【序章】美と健康をコントロールする、菌の存在
- 【第1章】そもそも菌って、何？
- 【第2章】菌ケアと腸活の切っても切れない関係
- 【第3章】菌ファーストの食事術
- 【第4章】菌をケアして、トラブル知らずの肌へ
- 【第5章】頭皮環境を整えて髪のエイジングに立ち向かう
- 【第6章】デリケートな口と膈にこそ菌ケアを
- 【第7章】「痩せ菌」で、上手にダイエット
- 【第8章】ストレスも不眠も菌で解決

■ こんな方におすすめ

- ・消えてもまたすぐにニキビができる
- ・アトピーに悩んでいる
- ・便秘や下痢を繰り返している
- ・ささいなことでイライラする
- ・髪が細くなり、抜け毛が増えた
- ・食欲が止まらない
- ・すぐに虫歯ができる、口臭が気になる
- ・忙しくなると膈カンジダになる
- ・寝つきが悪いし、眠りも浅い

■ KINSとは

株式会社KINS

KINSは、美と健康を司る全身の“菌”のケアをサポートする企業です。もともと医療法人の理事長であった下川の、潤沢な経験から生まれました。経営を行う中で大量に読み込んだ論文。国内外の大学、研究機関が発表する様々な論文で、ひととき下川の目を引いたのが「健康と美と、菌の関係」についての記述でした。その経験を元に、腸内をはじめとする皮膚や頭皮など全身にいる1000兆ともわれる常在菌のバランスを整える＝菌ケアするサプリメントや化粧品を提供しています。

さらに、2021年8月愛犬愛猫のための菌ケアブランド「KINS WITH」をローンチ。菌ケアのプロである KINS と獣医師が共同で開発した、ヒトと同様、イヌやネコの健康を支える菌をケアするトータルケアサービスです。KINSはこれからも、“菌ケアすることが当たり前である世の中”の実現を目指します。

設立：2018年12月

代表者：下川 穰

本社：東京都目黒区

事業内容：サプリメント・化粧品の開発・製造・販売

企業 HP: <https://yourkins.com/>

