

エリミネーション ダイエット

鍼灸師かわなみこうき
川並弘樹



自己紹介

川並弘樹

(かわなみこうき)

鍼灸師
体質改善サポーター



ホームページ



インスタグラム



2002年 はり師・きゅう師免許取得

2009年 渡米。（カリフォルニア州）

2011年 東洋医学専門職修士号取得 (Master of Science of Oriental Medicine)

2012年 東洋医学師免許取得

2012年 Kawanami Acupuncture 開院

2012年 Acupuncture & Integrative Medicine College, Berkeley校の講師に就任

2017年 カリフォルニア大学バークレー校（University of California Berkeley）

にて特別講師に就任

2018年 帰国

業界歴：22年

得意分野：

ダイエット（肥満・糖尿病）

自律神経失調症

消化器系（便秘・下痢・過敏性腸症候群）

難病・自己免疫疾患（潰瘍性大腸炎・クローン病・橋本病）

2020年～

鍼灸師かわなみこうき開院。

鍼灸治療と食事指導を中心として臨床に励む。

中医学の湯液医療（漢方）

機能性医学・Functional Medicine（ファンクショナル・メディシン）の

知識と臨床経験を通じ、

ライフスタイル改善をベースとした疾病予防・健康増進指導を得意とする。

エリミネーションダイエットとは？

エリミネーションとは

「排除」

という意味です。

エリミネーションダイエットとは：

身体の不調の原因となる可能性の高い食材を
普段の食事から排除するというものです。

基本的には3週間です。

あなたの

食物過敏症(遅延型食物アレルギー)や

食物不耐性を見つけ出す

という目的があります。

食物過敏症 VS 食物不耐性

* 免疫系が関与

* わかっていない

* 遅い・食べた後72時間以内

* 消化不良、膨満感、頭痛、
体重増加、蕁麻疹、IBS、関節痛、
うつなど。

* 弱い

* グルテン、乳製品、卵、
砂糖、とうもろこし、大豆

免疫系

人口

反応

症状

症状の強さ

原因

* 免疫系の関与なし
消化酵素欠如

* 全人口の15～20%

* すぐ～数時間以内

* お腹の張り、ガス、腹痛、下痢、
頭痛、鼻水など

* 弱～強

* 乳製品、グルテン、着色料、保存料、
亜硫酸塩、カフェインなど

エリミネーションダイエット中は
どんなことをするのですか？

**エリミネーションダイエットには
3つの段階があります。**

1.準備期間

2.除去期間

3.再導入期間

第 1 段階

準備期間（7-9日）

この段階では、エリミネーションダイエットがスムーズに進むように約1週間かけて以下のことを実践していきます。

- ・ 食べ物や体調の記録をとる。**
- ・ ゴールを明確にする。**
- ・ エリミネーションダイエットの全体像をしっかりと把握する。**
- ・ 除去期間にどの食材を除去するのかを決める。**

第2段階

除去期間（約3週間）

**名前の通り体調不良の原因となりうる食材を
一定期間食べない（除去）ようにします。**

3週間除去生活を送ります。

**その間に不調が消失もしくは軽減したら
次の再導入期間に進みます。**

第3段階 再導入期間

**この段階では、除去期間中に食べていなかった食材を
1つずつ食べて（再導入）いきます。**

**その際にどのような体調の変化があるか
注意深く記録していきます。**

エリミネーションダイエットで
何がわかるの？

どの食材に対して体が過敏に反応しているのか特定できる。

不調の原因を特定することができる。

体調を良くする食べ物を特定することができる。

食べ物と体調の関係性を体感できる。

エリミネーションダイエットが
向かない方

1

妊娠している方

2

幼児・子供

3

**拒食症・
過食症の方**

4

**急激に体重を
減らしたい方**

エリミネーションダイエット

実践編

第1段階

準備期間（7-9日）

**本格的にエリミネーションダイエットを始める前に
準備期間では3つのことを確かめます。**

1.食事パターンと体の反応を確かめる

2.どの食材を除去するのかを決める

**3.今後の計画を立てることで何をどのタイミング
で行うのかがはっきりする。**

1.食事パターンと体の反応（記録する）

食事の時間

食事の内容：調味料、油、甘味料なども含める

消化に影響する可能性のある生活習慣：
睡眠、ストレス、生理、運動など

身体的・精神的状況

その他

女性：生理周期と体調の関係

運動と体調の関係など

このような情報を7-9日間記録します。

記録の例

5/5 (木)

体重56.00kg、睡眠：7時間良、便：1回快便、ストレス：4



朝：7時30分

- ・ご飯1/4合
(半合の半分)
- ・豚の生姜焼き
- ・キャベツ
- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・マヨネーズ
- ・なめことネギとワカメ
油揚げの味噌汁



昼：12時

- ・ごはん
- ・漬物
- ・茶碗蒸し
- ・味噌汁
- ・ササミチーズカツ
- ・エビフライ
- ・ひと口ヒレカツ
- ・タルタルソース
- ・レモン

14時頃：頭痛、鼻水

15時頃：イライラ

眠気



間食：16時

- ・イチゴ
写真の1/3程度
- ・手作りカスタード
少々

18時：腹痛（ストレス）



夕食：20時30分頃

- ・アマニ油ドレッシングの
サラダ
- ・納豆
- ・なめことネギとワカメの
味噌汁
- ・オートミール
- ・ナスのおしんこ

2.どの食材を除去するのかを決める

グラウンドレベル

一時的に減らすもの

- ・ 最近取り入れた繊維質の多い食材
- ・ 抗生物質など

取り入れるもの

- ・ ゆっくり感謝しながら食べる
- ・ 腹八部まで食べる
- ・ 水分をしっかりとる
- ・ プロバイオティクス（必要なら）
- ・ 基本はこれまで通りの食事

プレエリミネーション1

一時的に減らすもの

- ・ 特になし

取り入れるもの

- ・ ストレスマネジメント
- ・ 深呼吸
- ・ マッサージ
- ・ 睡眠習慣を見直す

プレエリミネーション2

食べないようにするもの

- ・加工食品
- ・食品添加物

取り入れるもの

- ・ホールフーズ（無加工食品）
卵、野菜、フルーツ、豆類、全粒
穀物、魚、肉など

ライトエリミネーションダイエット

食べないもの

- ・ 1～4種選ぶ：食べ物や飲み物
グルテン、乳製品、卵、精製砂糖
精製穀物、大豆製品、コーラ、
ジュース、アルコール、コーヒー
など。

取り入れるもの

- ・ 左で選んだ食材以外
- ・ 基本は普段食べているもの/
飲んでいるもの

エリミネーションダイエット

食べないもの

- ・加工食品
- ・ナス科植物
- ・ドライフルーツ/缶フルーツ
- ・グルテン ・大豆製品
- ・ピーナッツ ・卵 ・加工肉/魚
- ・乳製品 ・アルコール
- ・カフェイン ・ジュース
- ・砂糖 ・植物油

取り入れるもの

- ・ホールフード
- ・無加工食品
- ・グルテンフリー穀物
- ・根菜類 ・豆類（大豆以外）
- ・ナッツ類/タネ類 ・無加工魚/肉
- ・ミルク：ココナッツ、ライス、アーモンド、ヘンプ
- ・良い油 ・ハーブティー

ヘビーエリミネーションダイエット

食べないもの

- ・加工食品 ・穀物
- ・ナス科植物・ナッツ類/タネ類
- ・ドライフルーツ/缶フルーツ
- ・グルテン ・大豆製品
- ・ピーナッツ ・卵・加工肉/魚
- ・乳製品・アルコール
- ・カフェイン・ジュース
- ・砂糖 ・植物油

取り入れるもの

- ・ホールフード
- ・無加工食品
- ・根菜類 ・豆類（大豆以外）
- ・無加工魚/肉
- ・ミルク：ココナッツ、ライス、
アーモンド、ヘンプ
- ・良い油 ・ハーブティー

最近急に食物繊維量が増えましたか？

→
はい

グラウンド

↓ いいえ

最近抗生剤を服用しましたか？

→
はい

グラウンド

↓ いいえ

あまり噛まずに食べますか？

→
はい

グラウンド

↓ いいえ

満腹を超えるまで食べることは？

→
はい

グラウンド

↓ いいえ

ストレスが強いですか？

→
はい

プレ1

↓ いいえ

睡眠は7時間以下ですか？

↓ いいえ

→
はい

プレ1

食事の中心は加工食品ですか？

↓ いいえ

→
はい

プレ2

外食が基本？料理する時間がない？

↓ いいえ

→
はい

プレ1 もしくはライト

どの食材が体調を崩しているか
はっきりしている？

↓ いいえ

→
はい

ライト

全ての食材に対し過敏に反応している

↓ いいえ

→
はい

医師の診断が必要

エリミネーションダイエット

エリミネーションダイエット ショッピングリスト

2.

THE REST...

3.

エリミネーションダイエットを
実践するに当たって
このショッピングリストを
参考にしてください。

食べる食材

これらの食材は基本的にほとんどの方は
問題ありません。

しかし、準備期間中にこれらの食材の中に
不調を引き起こす可能性のあるものがありましたら、
それは食べない食材になります。

食べる食材

野菜

全ての野菜、生で、茹でて、炒めて、ロースト
(トマト、なす、じゃがいも、ピーマン、パプリカは除く)

果物

全ての果物：フレッシュ、冷凍
(砂糖を加えていないもの)

穀物

グルテンフリー穀物：米、キノア、キビ、アマランサス、玄米粉、そば粉、クズ粉、ソルガム、
タピオカ、キャッサバ粉、オーツ麦、テフ

根菜類

ビーツ、カボチャ、 バターナッツスカッシュ 、さつまいも、パースニップ、山芋

食べる食材

豆類

ひよこ豆、エンドウ豆、レンズ豆、あずき豆、豆粉、グリーンピースフムス
またはその他豆のディップ

ナッツ たね類

アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツ、
ピーカン、ブラジルナッツ、ピスタチオ
チアシード、亜麻仁、麻の種子、松の実、カボチャの種、ゴマ、ヒマワリの種

乳製品 代替

ケフィア：ココナッツ（プレーン）
ミルク：アーモンド、ココナッツ、亜麻仁、ヘーゼルナッツ、麻、米
ヨーグルト：ココナッツ

油脂

アボカド、ココナッツ、オリーブ

食べる食材

料理油

ギー/澄ましバター、ココナッツオイル、ココナッツバター、ごま油、オリーブオイル（エクストラバージン）、アボカドオイル、亜麻仁油
ヘンプシード オイル、クルミ油

魚、肉 プロテイン

魚：ニシン、サバ、ぶり、サーモン、イワシ、マグロさんま、あじなど
肉：バッファロー、ラム、鹿肉
家禽：鶏、七面鳥
プロテインパウダー：麻、エンドウ豆、米

飲み物

ろ過水、スパークリング/ミネラルウォーター、ココナッツウォーター、フレッシュジュース/野菜ジュース、ハーブティー

スパイス

ハーブとスパイスすべて、マスタード、酢

避ける食材

これらの食材は
多くの人にとって
体調を崩す可能性が
高いものです。

避ける食材

野菜

加工してある野菜：特に揚げてある野菜
ナス科植物：トマト、なす、じゃがいも、ピーマン、パプリカ

果物

砂糖を加えているドライフルーツ、缶に入っている果物

穀物

グルテン穀物：小麦、大麦、とうもろこし、ライ麦、スペルト小麦
グルテンを含む食品：パン、パスタ、シリアル、クラッカー、ナンなど

避ける食材

豆類

大豆、大豆製品：枝豆、味噌、納豆、醤油、豆乳、テンペイ、豆腐

ナッツ たね類

ピーナッツ製品：ピーナッツ、ピーナッツバターなど、

乳製品

バター、チーズ、カッテージチーズ、クリーム、フローズンヨーグルト、アイスクリーム、ミルク、非乳製品クリーマー、豆乳、ヨーグルト（乳製品と大豆）、ホエイ

油脂

バター、コーン油、綿実油、マーガリン/スプレッド、菜種油、マヨネーズ、ピーナッツオイル、ショートニング、大豆油、ドレッシング

避ける食材

魚、肉

牛肉/子牛肉、肉の缶詰、卵、加工肉、豚肉、甲殻類、ホエイ、大豆製品
魚の缶詰、

飲み物

お酒、カフェイン、エナジードリンク、ジュース、市販の野菜ジュース

スパイス

バーベキューソース、カイエンペッパー、クリームソース、ケチャップ
マスタード、パスタソース、パプリカ、醤油、トマトソースなど

第2段階

除去期間（約3週間）

**準備期間で見つかった体調を崩す
可能性のある食材をしばらく食べないようにします。**

**除去生活を始めて数日～数週間で
身体の変化を実感する人が多いです。**

**肌が綺麗になった、元気が出てきた、お通じが毎日
ある、睡眠の質が良くなった、今まであった症状が
軽くなってきているなどです。**

逆に、調子が良くなる前に調子を崩す方もいます。

**特に、急にそれまでと全く違う食事内容にすると
このようなことが起こります。**

**例えば、糖質中心の食生活だった人が、
急に糖質をほとんど食べなくなった。などです。**

**一時的に頭痛、疲労、眠気、イライラ、肌荒れなどの
症状が出ることがあります。**

除去期間中はストレスを感じることも
あるかもしれません。

除去期間は永遠に
続くわけではありません。
基本は3週間です。

準備期間中に新しいレシピを見つけ
たり、新しく使う調味料などを揃え
ておく必要があります。

エリミネーションダイエット
フレンドリーチャレンジ

ステップ1：

・タンパク質・野菜・炭水化物・油・味付け

上の5つのそれぞれのブロックから少なくとも
1つずつ食材を選びます。

タンパク質	野菜/果物	炭水化物	油
魚：ニシン、サバ、ぶり、サーモン、イワシ、マグロさんま、あじなど 肉：バッファロー、ラム、鹿肉 家禽：鶏、七面鳥 プロテインパウダー：麻、エンドウ豆、米 豆類：ひよこ豆、エンドウ豆、レンズ豆、あずき豆、豆粉、グリーンピースフムスまたはその他豆のディップ	全ての野菜、生で、茹でて、炒めて、ロースト（トマト、なす、じゃがいも、ピーマン、パプリカは除く） 全ての果物：フレッシュ、冷凍（砂糖を加えていないもの）	グルテンフリー穀物：米、キノア、キビ、アマランサス、玄米粉、そば粉、クズ粉、ソルガム、タピオカ、キャッサバ粉、オーツ麦、テフ 根菜類：ビーツ、カボチャ、バターナッツスカッシュ、さつまいも、パースニップ、山芋 豆類：ひよこ豆、エンドウ豆、レンズ豆、あずき豆、豆粉、グリーンピースフムスまたはその他豆のディップ	ギー/澄ましバター、ココナッツオイル、ココナッツバター、ごま油、オリーブオイル（エクストラバージン）、アボカドオイル、亜麻仁油、ヘンプシードオイル、クルミ油 アボカド、ココナッツ、オリーブ

ステップ 2 :

味付け

タンパク質



ココナッツアミノ+ニンニク
ホースラディッシュ+ディル
ニンニク+生姜
バジル+オレガノ
タイム+ローズマリー+セー
ジ
ディル+マスタード
クミン+コリアンダー

野菜



ローズマリー+タイム
バジル+パセリ
ミント+バジル
ニンニク+バジル

炭水化物



タイム+オレガノ+パセリ
バジル+タイム
セージ+タイム
カレーパウダー+シナモン+
カルダモン
生姜+シナモン
コリアンダー+クミン+シナ
モン

第3段階 再導入期

除去期間中に食べていなかった食材を食べていく期間です。

食べ物体調の記録をここでも使います。

**睡眠、気分、エネルギー、痛み指数、消化、便通、
肌の質感などをしっかりと把握します。**

睡眠	便秘
疲労	お腹の張り・灼熱感
関節痛・関節炎	ブレインフォグ
肌荒れ	鼻水・呼吸器系の問題
頭痛	動悸

再導入方法

**新しい食材を体調を確認しながら
3日間隔で食べていきます。**

1日目：

1つ食材を選んで食べます。その日は少なくとも2食
その食材を食べます。

例：卵を選んだ場合。

朝食に目玉焼、夕食にゆで卵など。

2～3日目：

1日目に選んだ食材をまた食べないようにする。

例：1日目に卵を選んだ場合。

2日目と3日目は卵を食べない

4日目～その後：

4日目からは体の反応を見て、次のステップを決めていきます。

- ・体調が良ければ、次の食材を選び同じこと（1日目から）を繰り返す。
- ・再導入した食材を食べた後、気になる症状が出た場合。その症状が軽減するまで待つ。症状が軽減したら次の食材を選び、また1日目～を始める。

	日	月	火	水	木	金	土
1週目	食材を1つ 選び 食べる	体調を確認する		別の食材 を選び 食べる	体調を確認する		別の食材を 選び 食べる
2週目	体調を確認する		別の食材を 選び 食べる	体調を確認する		別の食材 を 選び 食べる	体調を 確認する
3週目	体調を 確認する	別の食材 を 選び 食べる	体調を確認する		別の食材 を 選び 食べる	体調を確認する	

再導入する食材は出来るだけ加工されていないものを選ぶ。

**なぜかというと、加工食品には除去している食材が
複数入っていることが多いからです。**

例えば菓子パン。

菓子パンには小麦粉、砂糖、マーガリン、食物油、その他添加物などが多く入っています。

このように避けていた食材を一度に複数摂取すると、
何に体が反応しているのかわからなくなってしまいます。

症状を悪化させる食材が
分かった後どうするのか？

1、原因となっている食材をいっさい食べない！

これまでしょっちゅう食べていたわけでない食材なら、あまり大変ではないと思います。

しかし、これまで毎日のように食べていた食材ですと、簡単ではないですね。

その時には代わりになる食材を見つけたり、周りのサポートが必要になります。

2、原因となっている食材を特別な時しか食べない！

普段は1のようにいっさい食べない生活をします。

特別な時と言うのは、食事に招かれた時、仕事の会食、どうしても断れない食事の誘いなどのことです。

食べた後に多少調子が悪くなるかもしれませんが、しばらく食べないでいるとまた体調は戻ります。

3、しばらくの間、原因となっている食材を食べないで、その後それを食べても体調に影響しなくなるまで待つ！

消化酵素、プロバイオティクス、ボーンブロス、L-グルタミンなどを積極的に摂る。

これらを摂っていると腸の修復が期待できます。

腸が修復すれば、それまで避けていた食材が食べられるようになることもあります。

そうなるまで待つという選択肢もあります。

まとめ

エリミネーションダイエットは身体に合わない（体調を崩す）食材を見つけ出すのにとっても有効的です。
そうすることで多くの方が苦痛から解放されるのを目の当たりにしてきました。

しかし、エリミネーションダイエットをしても結果が思わしくなかったり、よくわからなかったりすることもあります。

その場合FODMAP、ヒスタミンダイエットなど別の角度から考えてみる必要があるかもしれません。

体質改善サポーター： 鍼灸師かわなみこうき

LINE



インスタグラム



ホームページ



ありがとうございます！