



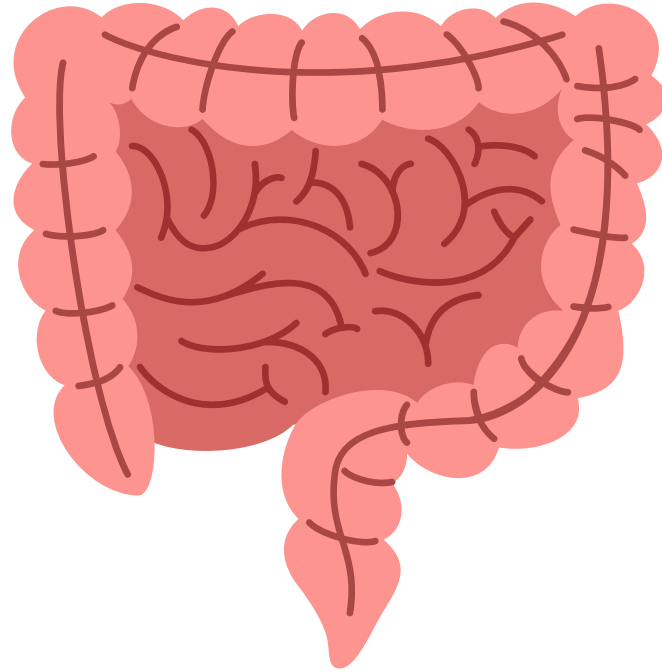
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 1**

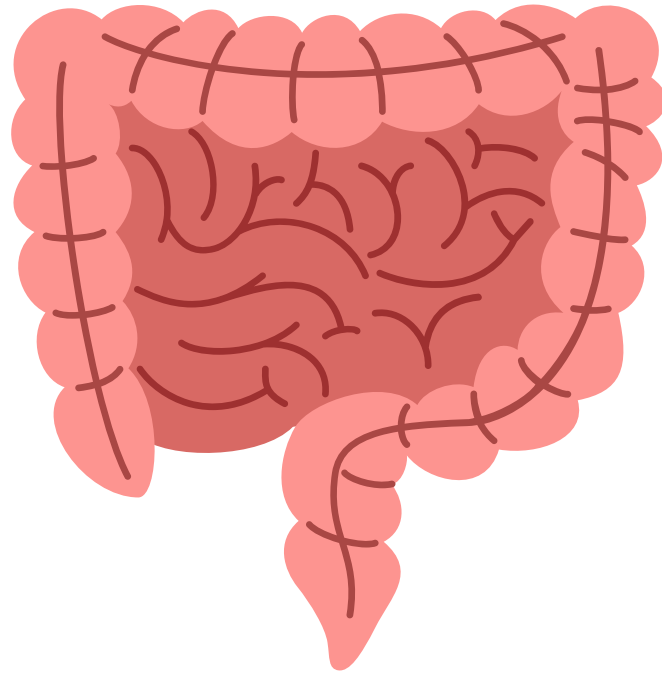




WEEK1

ガッツヘルスってなに？

～人間の心身共の健康の中心にある腸を知る～



“ガッツヘルス”

What is GUT HEALTH?

ガッツがある

ガッツポーズ

【勇気、気力、根性】

「ガッツ」 = Guts (腸)

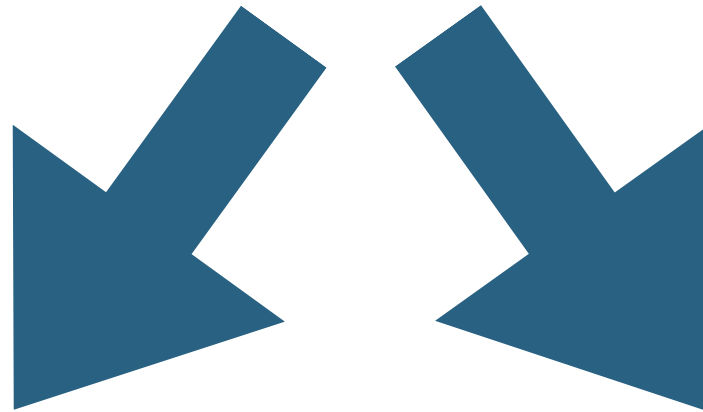
Gut Feeling = 直感

腹を立てる

腹が据わる

腹が煮え返るよう

病気



遺伝? or ライフスタイル?

Bacteria

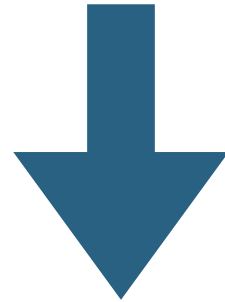
菌



Good? or **Bad?**



子どもを健康に育てるにはどうしたらいいですか？

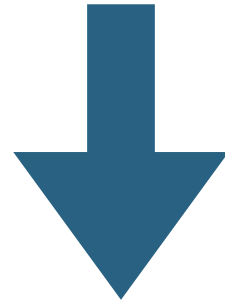


泥あそびをたくさんさせなさい





子どもを健康に育てるにはどうしたらいいですか？



泥あそび？



人間が持って生まれた
遺伝子は全体の○%?



1%

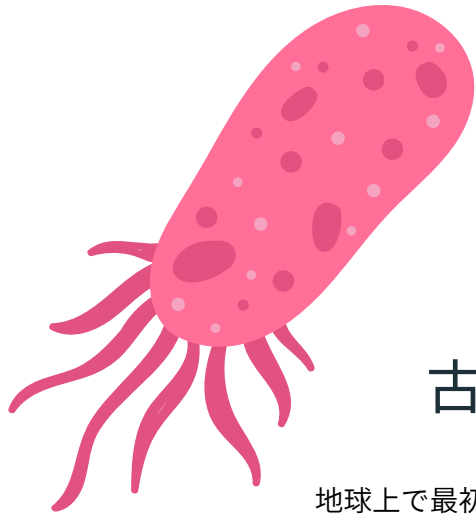
に満たない

では残りの99%以上は
どこから?



腸の中の

“微生物” たち



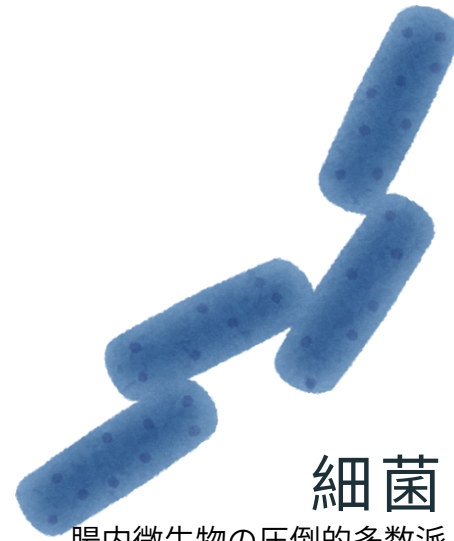
古細菌

地球上で最初の生き物。
私たちの体の中に住処を見つけて生きています。
見た目は細菌に似ているが、遺伝子的には真核生物（人間など）に近い。
極限環境（高温・高塩・酸性など）でも生きられる種類が多い。



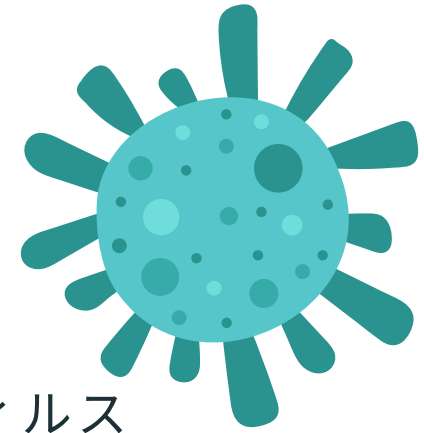
寄生虫

腸内細菌と接触することで自己免疫疾患・アレルギー・炎症性疾患などの免疫疾患を防ぐなど研究途中の微生物。最近では免疫調整役として注目されている。



細菌

腸内微生物の圧倒的多数派（約90%以上）。
酸素を必要としない嫌気性菌が主。種類は1000種類以上。
腸壁修復・免疫調節・代謝に深く関わる主役。



ウイルス

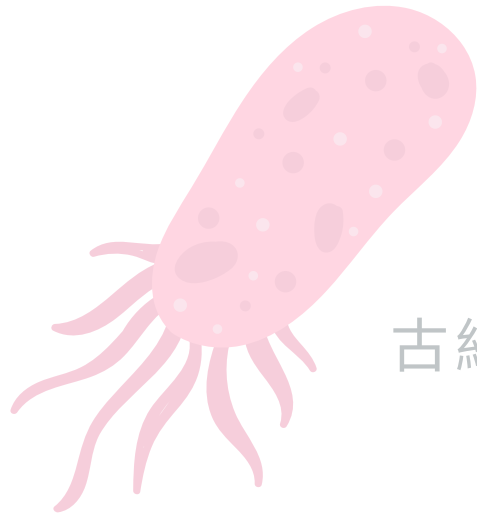
細胞に寄生して生きる。腸内細菌の種類やバランスに影響を与える。
宿主の免疫系にも間接的に作用。



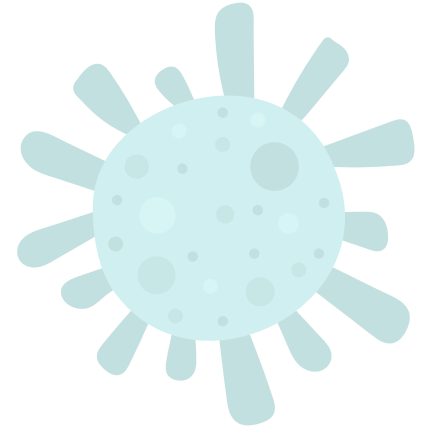
真菌

カビ・酵母の仲間。真核生物。細胞核を持ち、人間に近い進化系統。
腸内では量は少ないが重要な役割を果たす。
腸内バランスを保つ微生物間ネットワークの一部。

体重の2%を占める



古細菌



ウイルス

38兆個

体内の細胞は30兆個

細菌

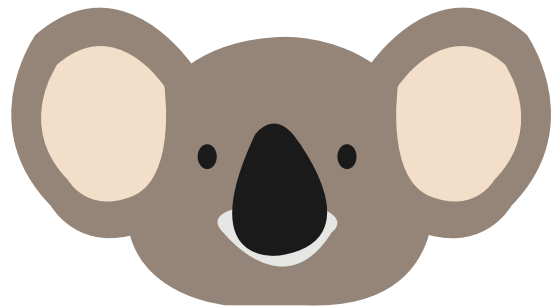


寄生虫



真菌

残りの99%以上の遺伝子をもつ微生物たちは、 どんなことをしている？



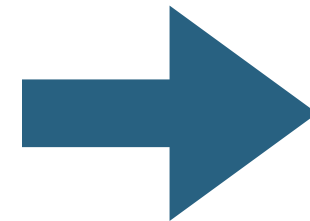
毒 青酸化合物入り！
がユーカリを食べられる

分解してくれる

特定の微生物
を腸に持って
いるから



が草の栄養素を消化吸収できて
それだけで生きていける

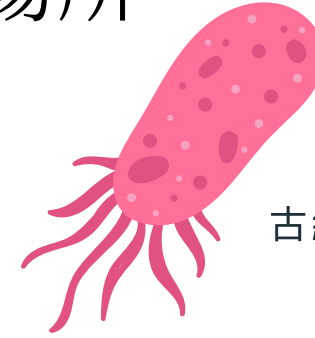
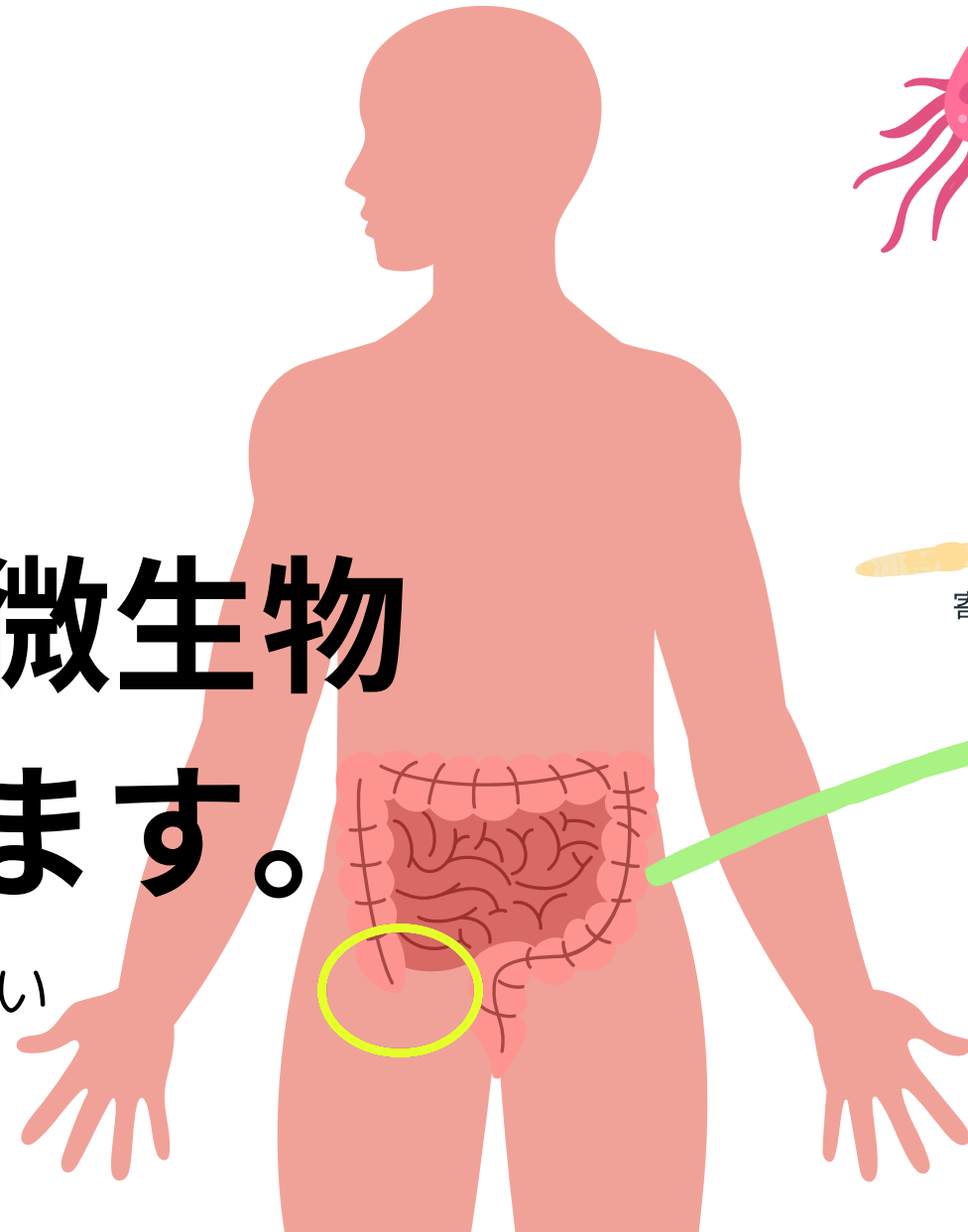


この微生物たちが最も多く住み着いている場所

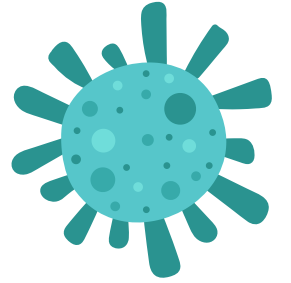
腸

腸に99%の微生物
が住んでいます。

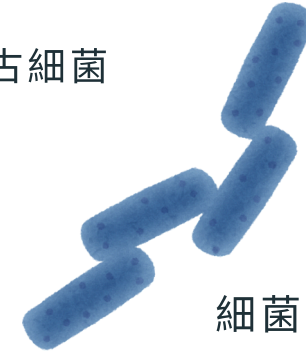
特に盲腸の部分に多い



古細菌



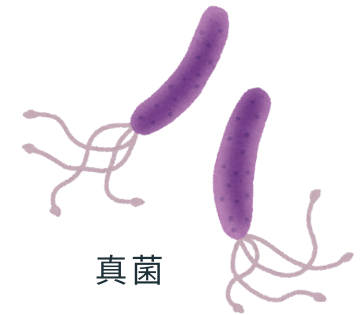
ウイルス



細菌

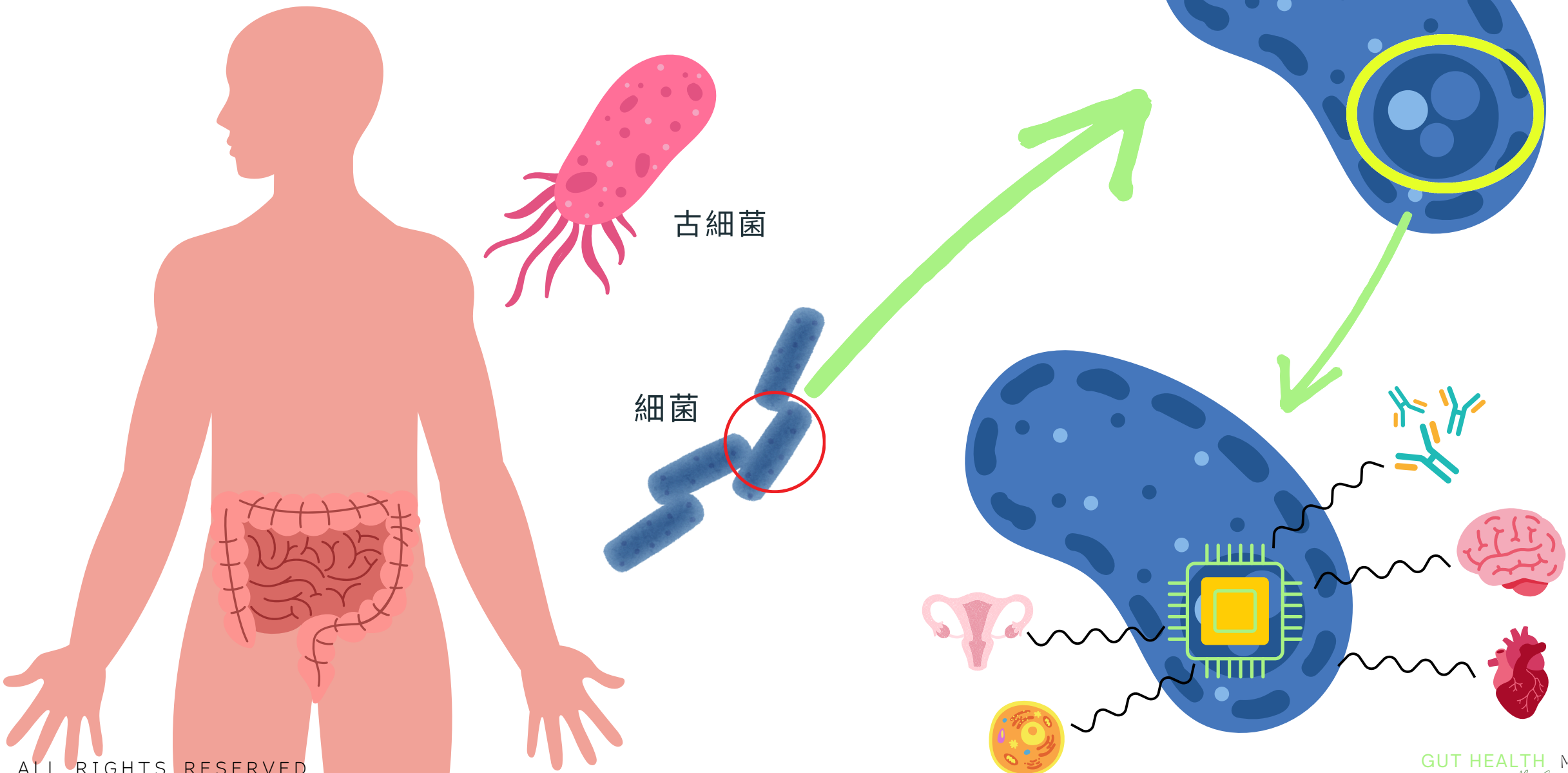


寄生虫



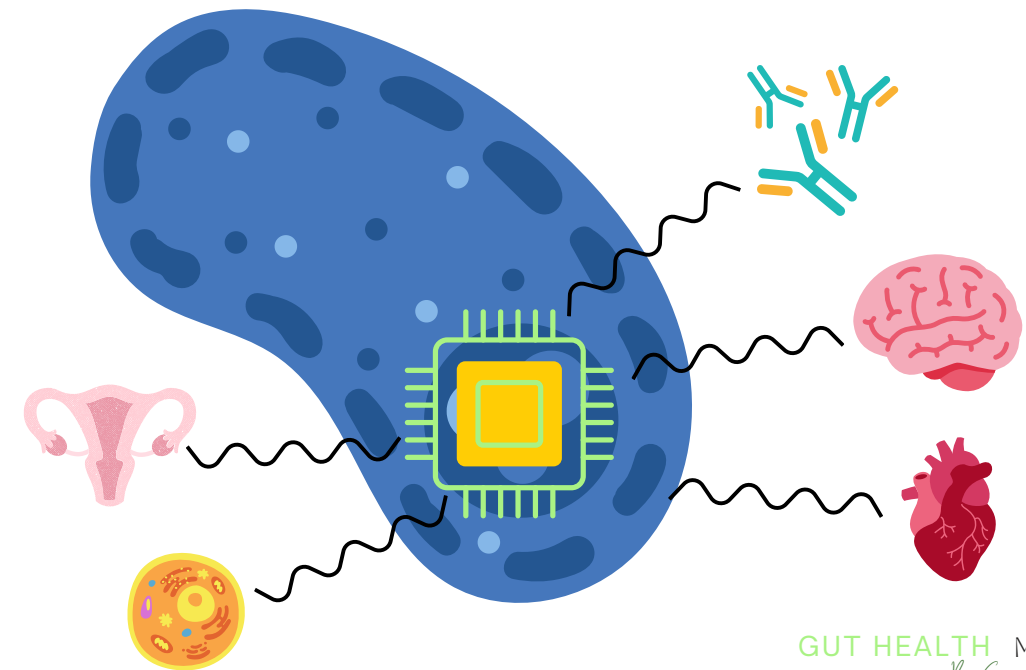
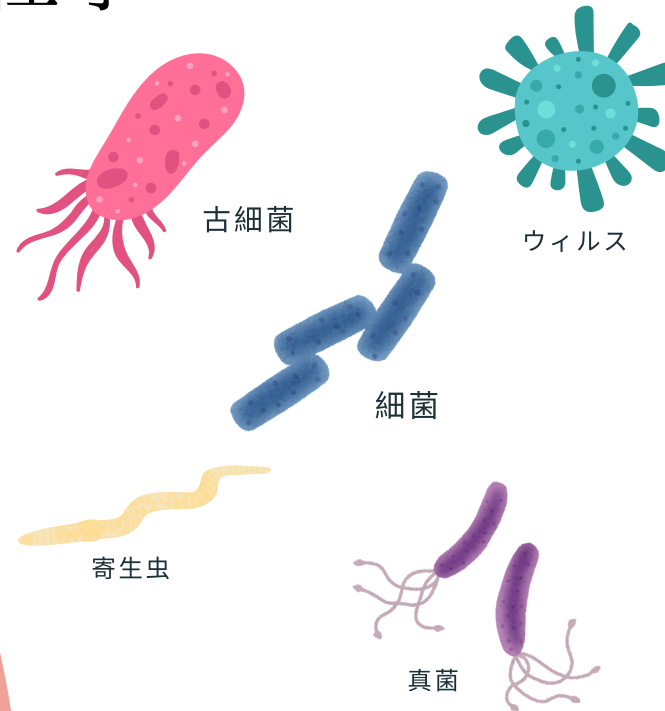
真菌

細菌の大切な仕事

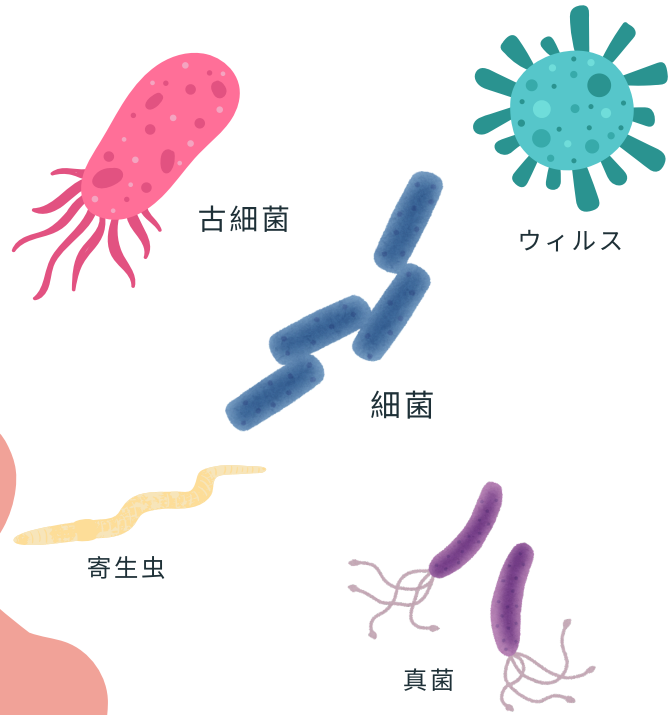


細菌の大切な仕事

各単体では働けない
体中の臓器や組織に
司令を送っている

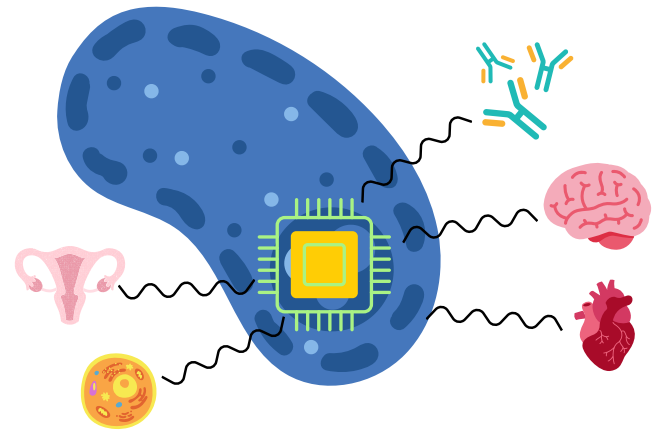


細菌の大切な仕事



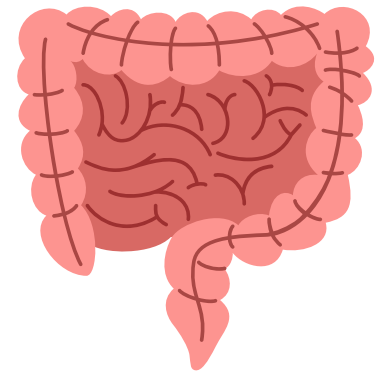
各単体では働けない
体中の臓器や組織に
司令を送っている

司令官がいなくなったら？

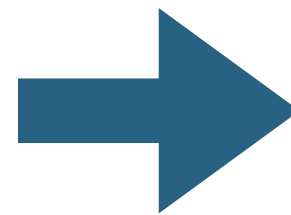


”微生物なしでは生きれない私たち”

腸の中にいる微生物たちが持っている遺伝子それぞれに働きがあり、人間が持って生まれてきていない99%以上の遺伝子を補って人間の体を機能させています。



99%以上遺伝子を持つ
多様な微生物を体の中に
持っていなかったらどうなる？



体や心に
異常 が起こる



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK 1

実践講座



身体が必要な食、はじめの一步

