



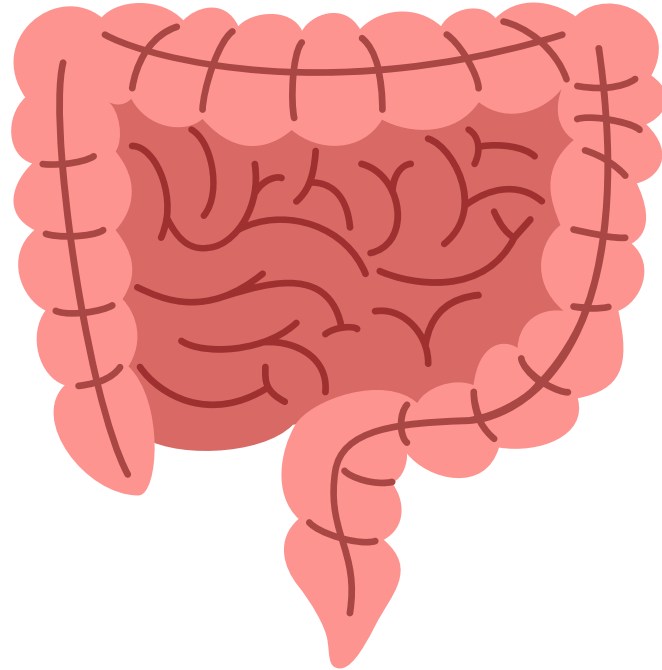
# GUT HEALTH

## MASTER CLASS



**WELCOME TO  
WEEK2**





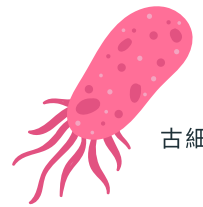
## WEEK2

# “菌”を正しく理解する

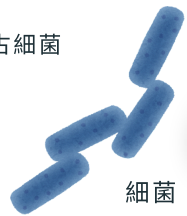
② 私たちの健康を守る細菌たちはどうやって増えていく？

人が持つ遺伝子の**100倍以上の遺伝子**をもつ  
私たちの体の中の多様な微生物の集合体

Microbiome



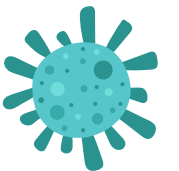
古細菌



細菌

“マイクロバイオーム”

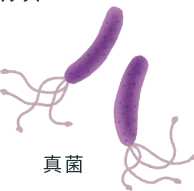
単体はマイクロバイオータ



ウイルス

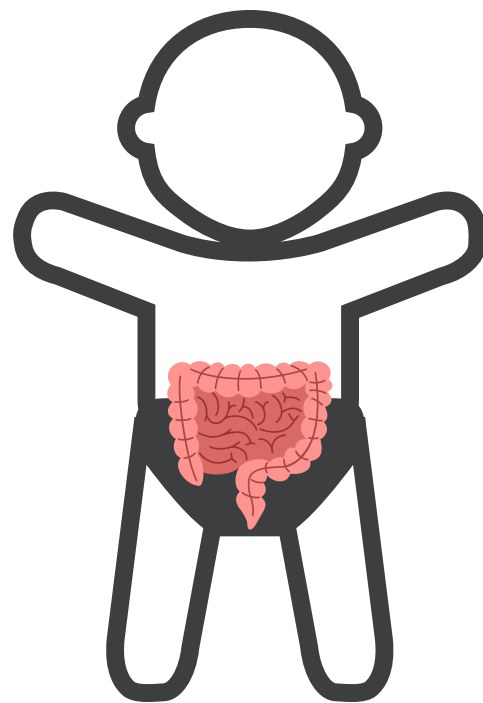


寄生虫



真菌

そのマイクロバイオータたち  
はどこからくるの？



# 一生の健康を決めるのは、

“マイクロバイオームの土台が流動的な”

3歳までに

2歳まで~5歳までという説も

ここからどれだけ多くの  
有益な細菌を獲得するかで決まる

生まれつき身体が強い?

生まれつき身体が弱い?

太ってる、痩せてる

アレルギーがある、ない

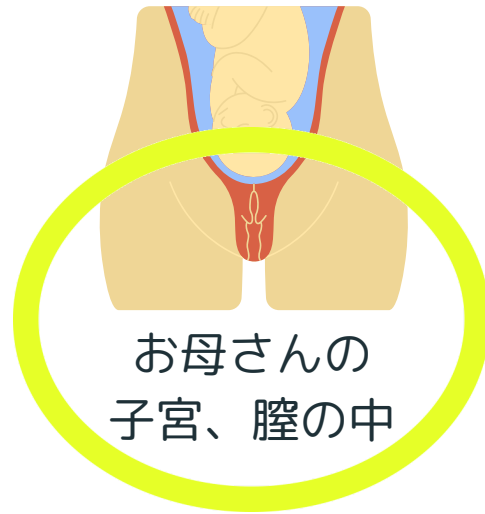
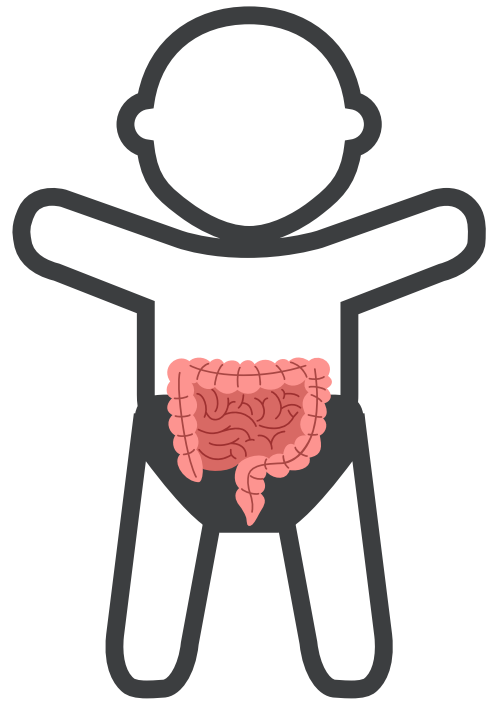
積極的、消極的

~~生まれつき? 遺伝子DNA?~~

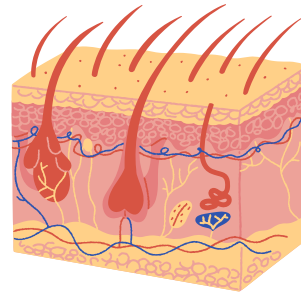
持って生まれた遺伝子は

**1%未満**

ほぼ無菌状態の  
生まれたての赤ちゃん



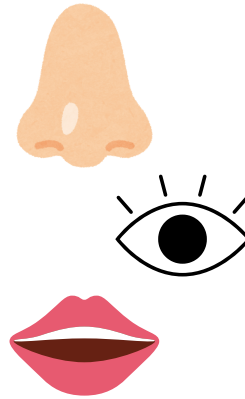
お母さんの  
子宮、膣の中



皮膚



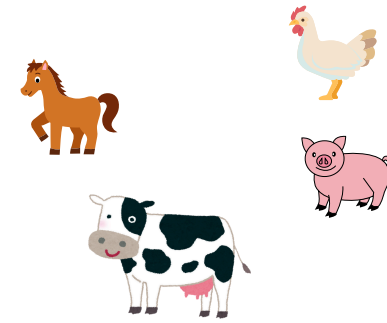
母乳



鼻、目、口



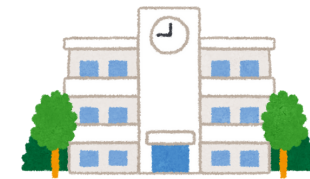
土



動物



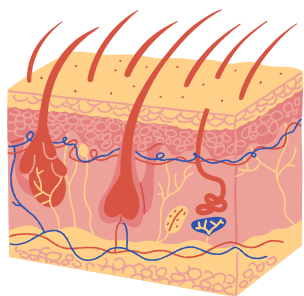
電車、  
プラットフォーム



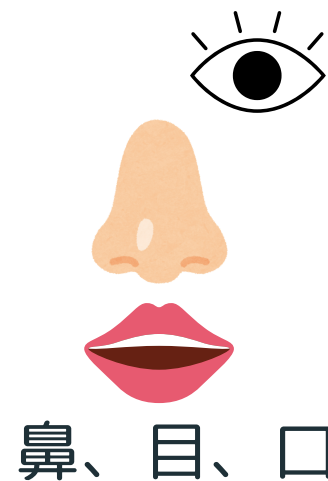
学校、幼稚園



道、家



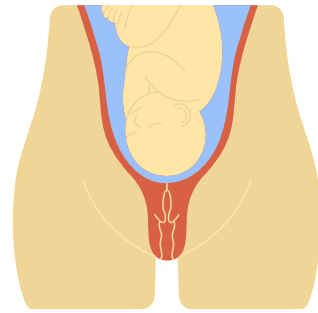
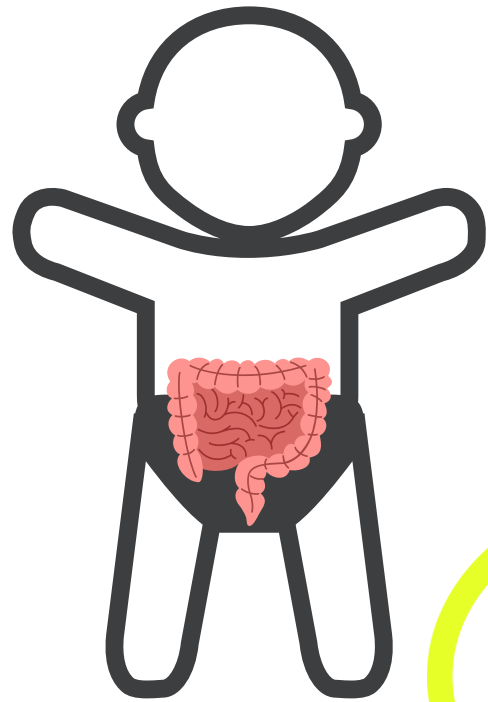
皮膚



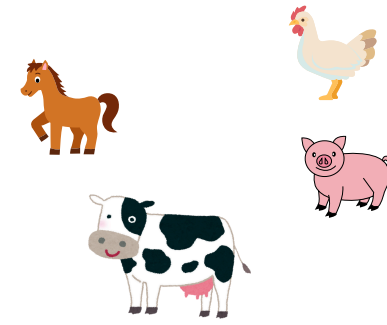
“父親が血縁関係のない父親であったとしても似た  
マイクロバイオーームを持つようになる”

**この他にも周辺環境から多くの細菌に出会う時**

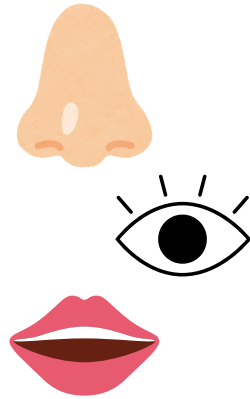
# 無菌状態の 生まれたての赤ちゃん



お母さんの  
子宮、膣の中



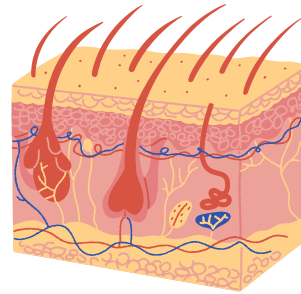
動物



鼻、目、口



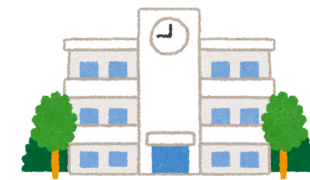
電車、  
プラットフォーム



皮膚



母乳



学校、幼稚園



道、家



土

次に人が多種多様な細菌に出会う時

# 母乳



次に人が多種多様な細菌に出会う時

# 母乳

母乳の主な成分は“赤ちゃん”

ではなく

赤ちゃんの“腸内細菌”

のためのもの



母乳の三番目に多い成分

“ヒトミルクオリゴ糖”

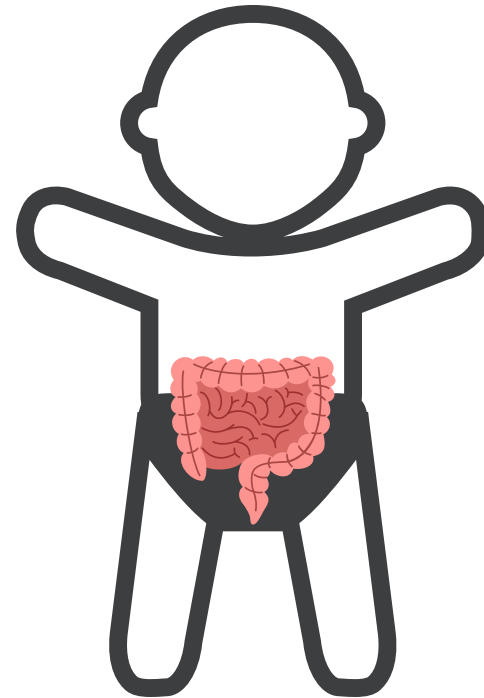


腸内の有益な（善玉）菌の餌

母乳の三番目に多い成分

# “ヒトミルクオリゴ糖”

無菌状態から、出産によって細菌の種をもらった赤ちゃん



有益な菌を増やす

人生で初めての“食”

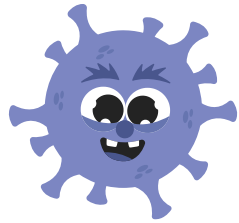
母乳に含まれる脂肪、糖、タンパク質を分解吸収してくれる細菌

 “B・インファンティス”   
の餌は

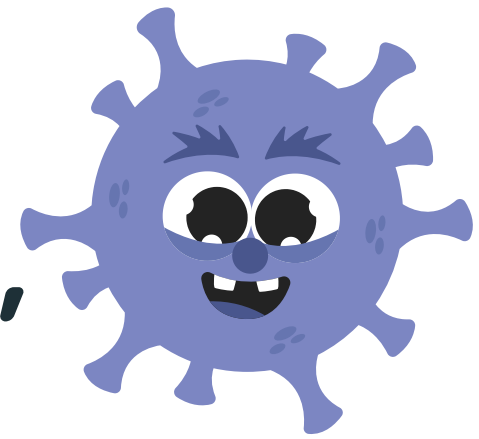


“ヒトミルクオリゴ糖”

母乳のへ～！

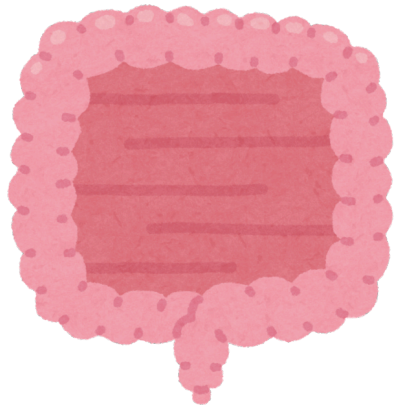


# “B・インフアンティス”



## その他の大きな仕事①

腸の壁に存在する細胞に接着性のタンパク質を作り出すことで、入ってきた微生物やウイルスなどを血液中に侵入させない



## その他の大きな仕事②

脳の発達と認知に欠かせないシアル酸を腸と血液中に放出する



母乳育児により免疫系が強く、IQが高く、他の子と比べて肥満になりにくいという研究結果が出ている

# 適切な細菌との出会い

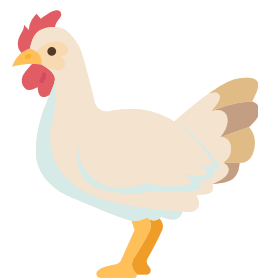




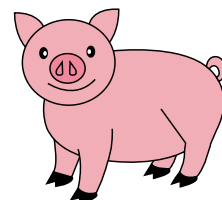
イエスキリストだって  
馬小屋で生まれたよね！



体の弱かった長男の後に生まれた  
次男を馬小屋に連れて行き一回りしたところ  
健康体に



## 動物



散歩をたくさんしてくれると  
もっとたくさんいい細菌を  
プレゼントできるよ！



犬を飼っている家庭に生まれた赤ちゃん  
喘息やアレルギーになる率が13%低い

牧場の様々な家畜や様々な種類の植物にさらされると、アトピー、アレルギー性のくしゃみ、食物アレルギー、

喘息、皮膚アレルギー（アトピー）のリスクが減る。

# そして“土”

地球上で最も多くの多種多様な細菌を含む微生物が生息する場所  
1gにつき10億個の微生物！

植物を家に置く

週末は自然の中に遊びに行く

家庭菜園



ピクニックをする  
芝部の上でゴロりん

公園の砂場でたくさん遊ぶ

# 沢山の微生物との出会い、そして

## 母乳から与えられる細菌の餌

を経て

## 離乳食でその後の人生を築く

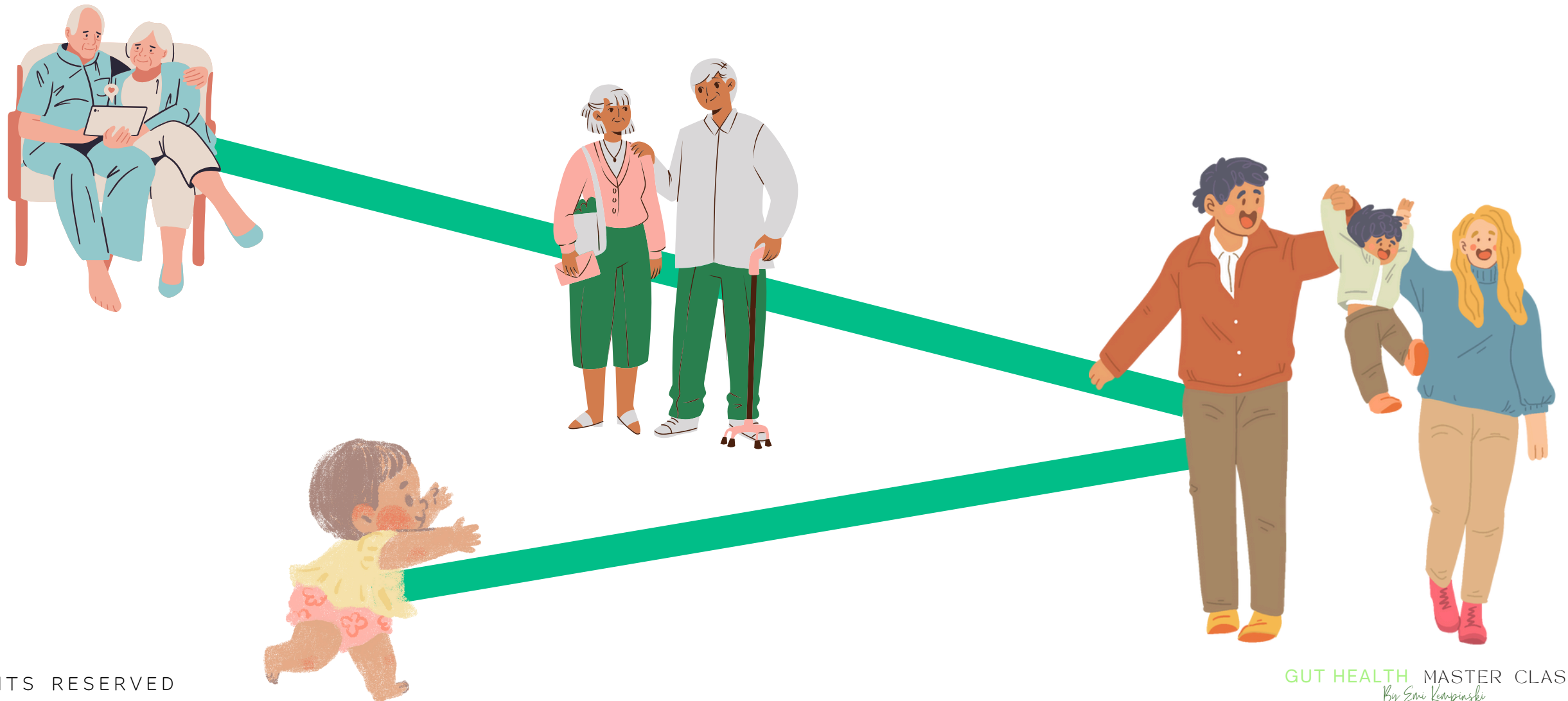
## 『食』の習慣を築いていく



母乳の三番目に多い成分

“ヒトミルクオリゴ糖”

# その細菌は世代から世代へ受け継がれる





# GUT HEALTH

## MASTER CLASS



### WEEK2



### 実践TIP

基本の調味料を変えていこう

