



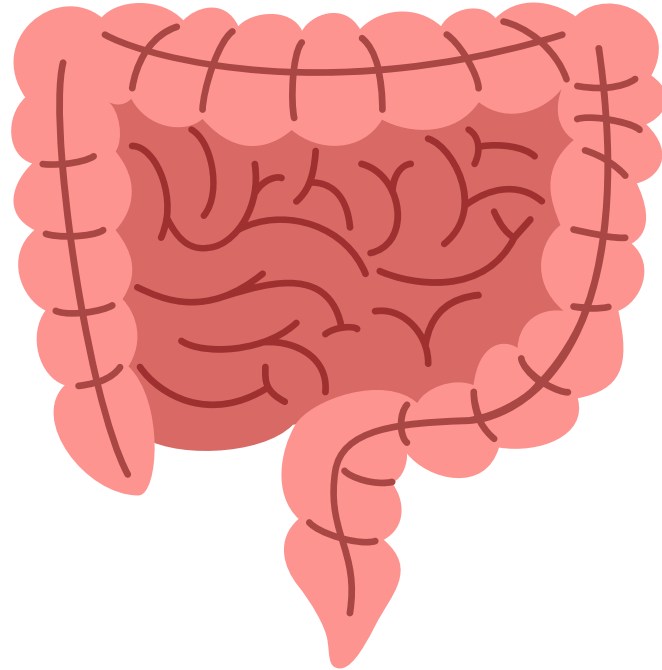
# GUT HEALTH

## MASTER CLASS



**WELCOME TO  
WEEK 3**





## WEEK3

# 腸内細菌の多様性と健康の関係

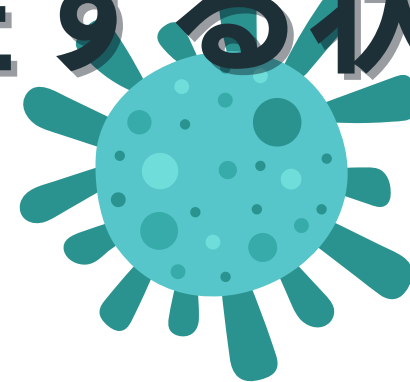
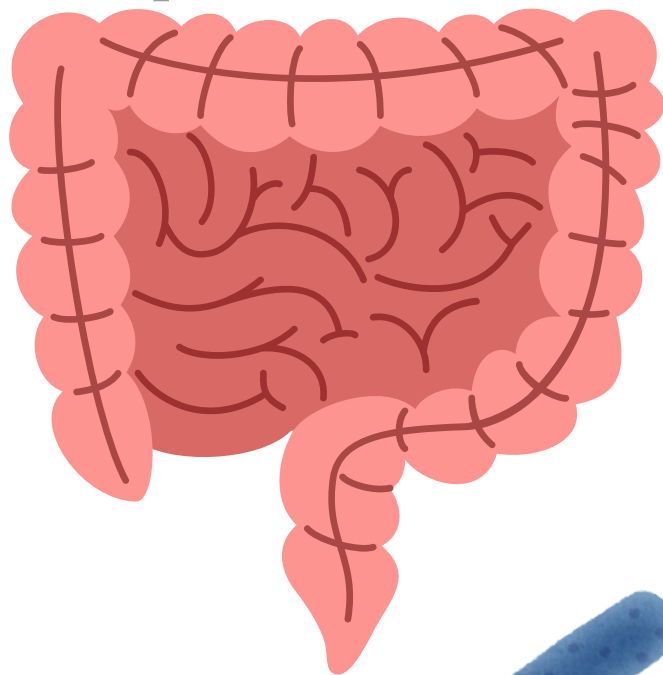
～多様性がもたらす健康効果とディスバイオシス～

# Healthy Gut =

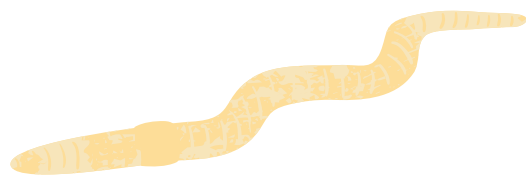
多種多様な微生物たちが存在する状態



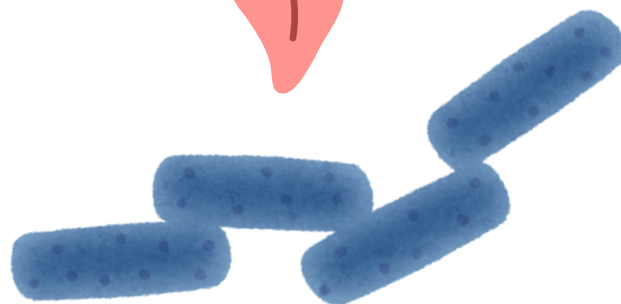
古細菌



ウイルス



寄生虫



細菌



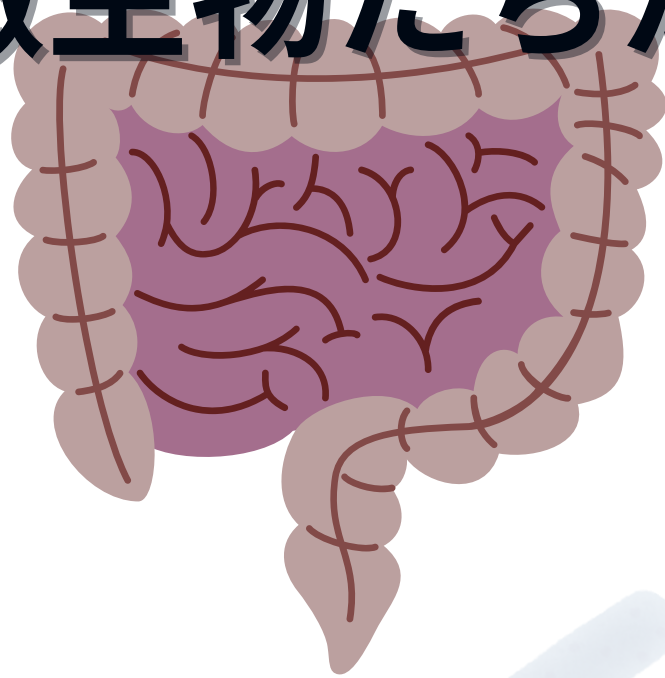
真菌

# Unhealthy Gut =

## 多種多様な微生物たちが不在の状態



古細菌



ウィルス



寄生虫



細菌



真菌

# 腸内細菌が担う主な機能4つ

## 1. 消化

食物繊維の発酵・短鎖脂肪酸の産生・栄養素の分解・吸収サポート

\*Week9知識講座で詳しく解説。

## 2. 神経

古細菌

神経伝達物質の産生（GABA、セロトニンの前駆体など）／脳腸相関の制御

\*Week5知識講座で詳しく解説。

## 3. 代謝

血糖コントロール・脂質代謝・エネルギー代謝・体重の調節など

\*Week5実践TIPで詳しく解説。

## 4. ホルモン

寄生虫

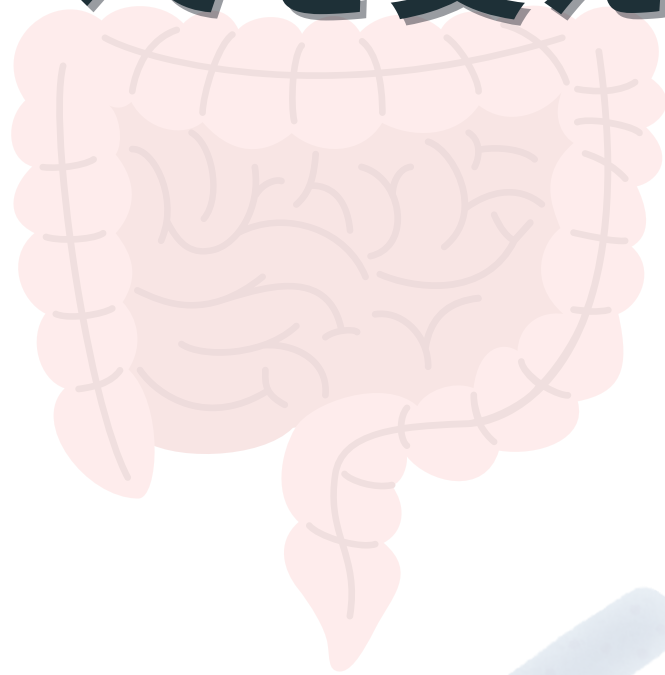
消化（食欲や血糖調整）、睡眠、性ホルモンからの生殖、  
月経、更年期への影響、ストレス、甲状腺など

\*Week12知識講座で詳しく解説。

# 腸内細菌が担う主な機能4つを 「それらすべてを支える“免疫”」



古細菌



細菌



ウィルス



寄生虫

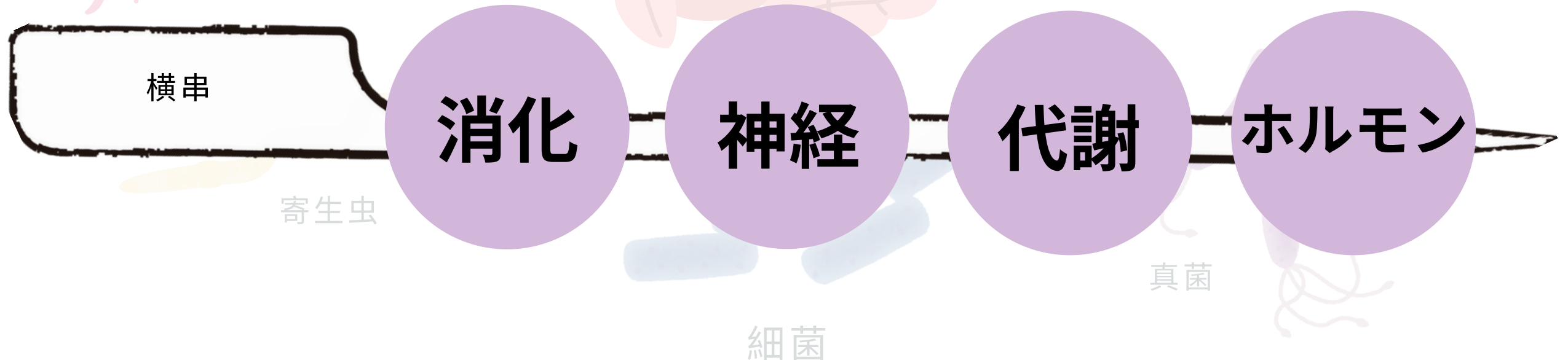


真菌

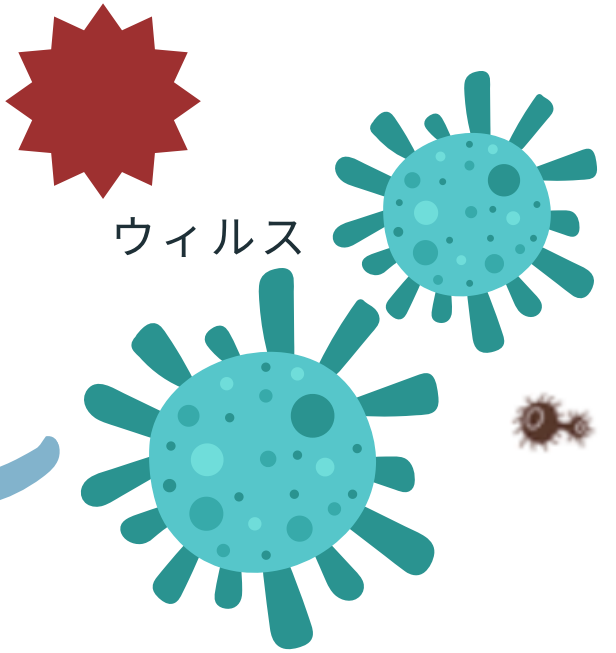
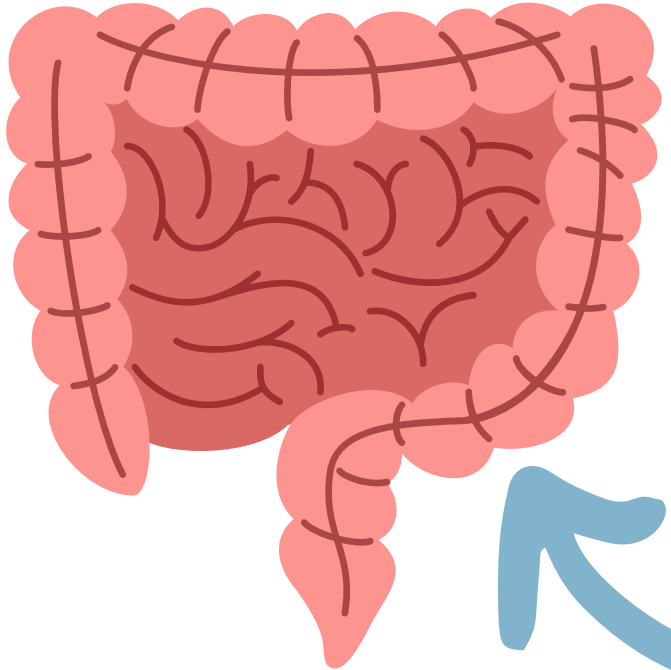
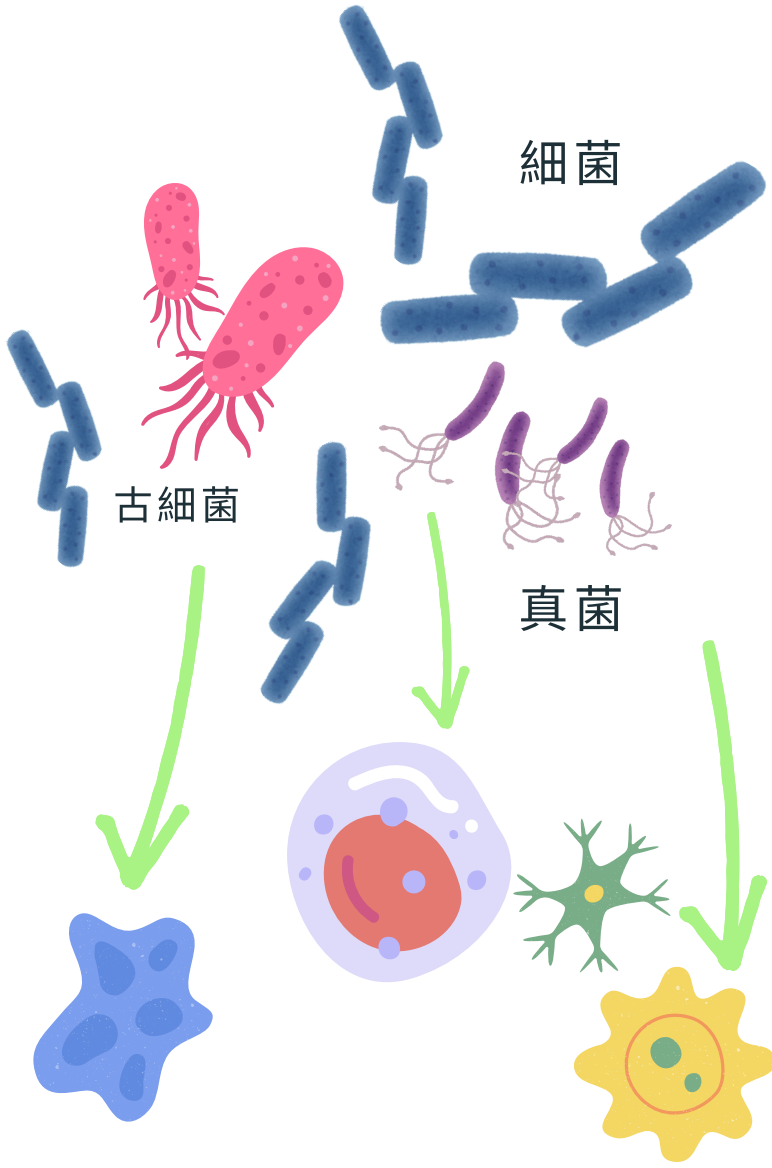


# 腸内細菌が担う主な機能4つを 「それらすべてを支える“免疫”」

免疫＝すべてに関わる横串みたいなもの

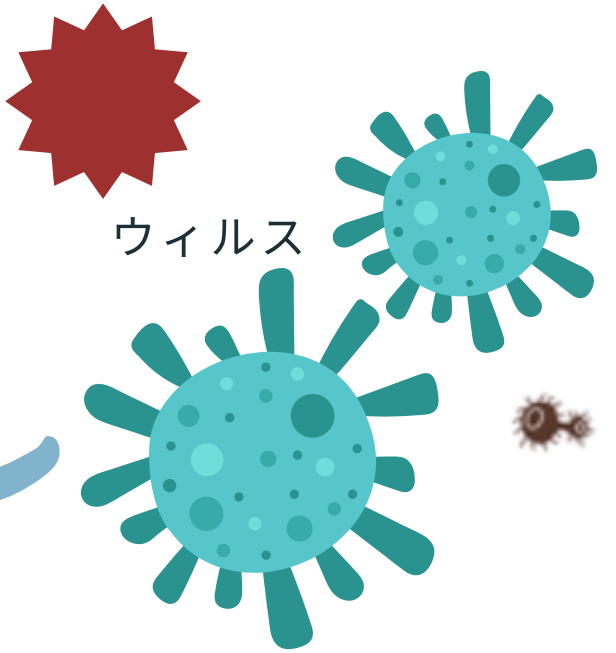
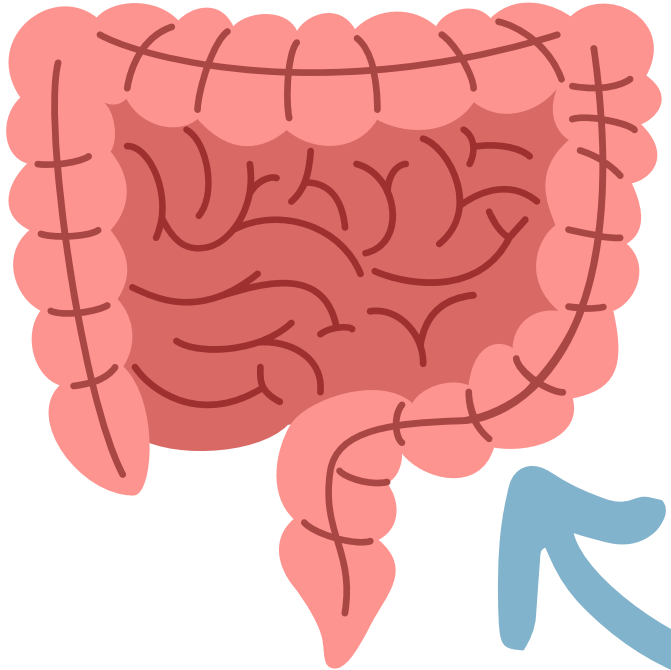
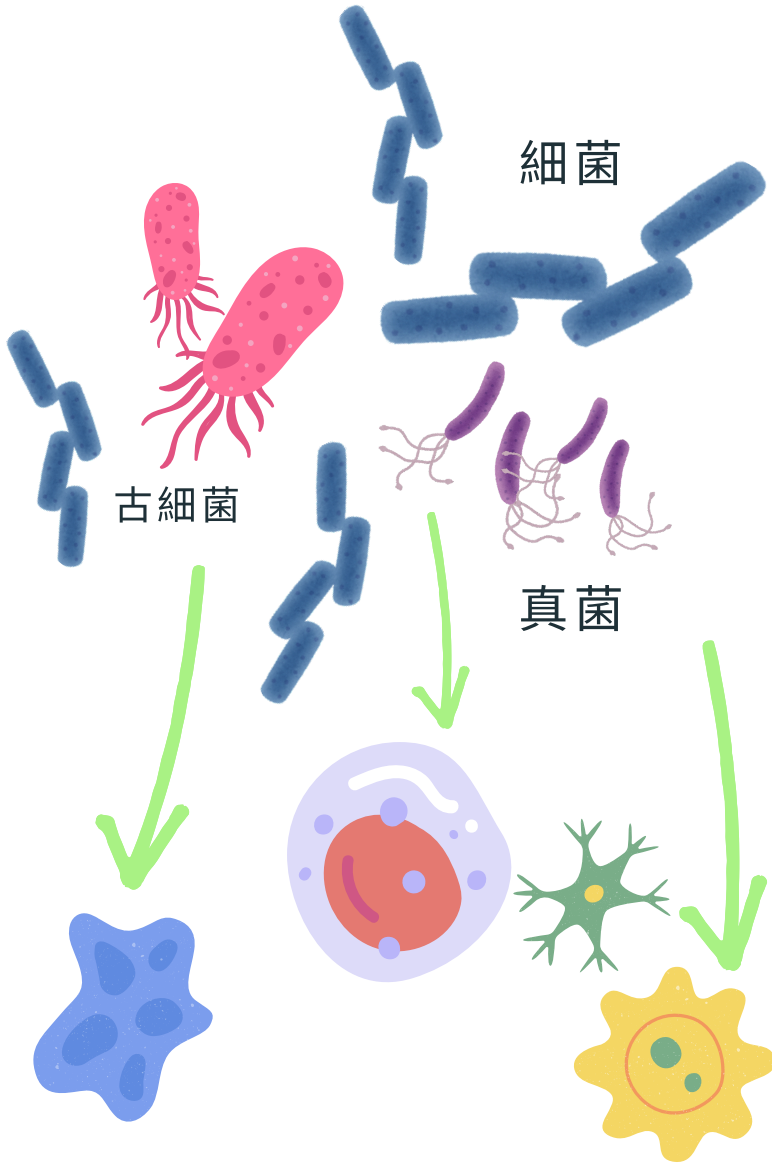


# 多種多様な細菌がいる 健康な腸



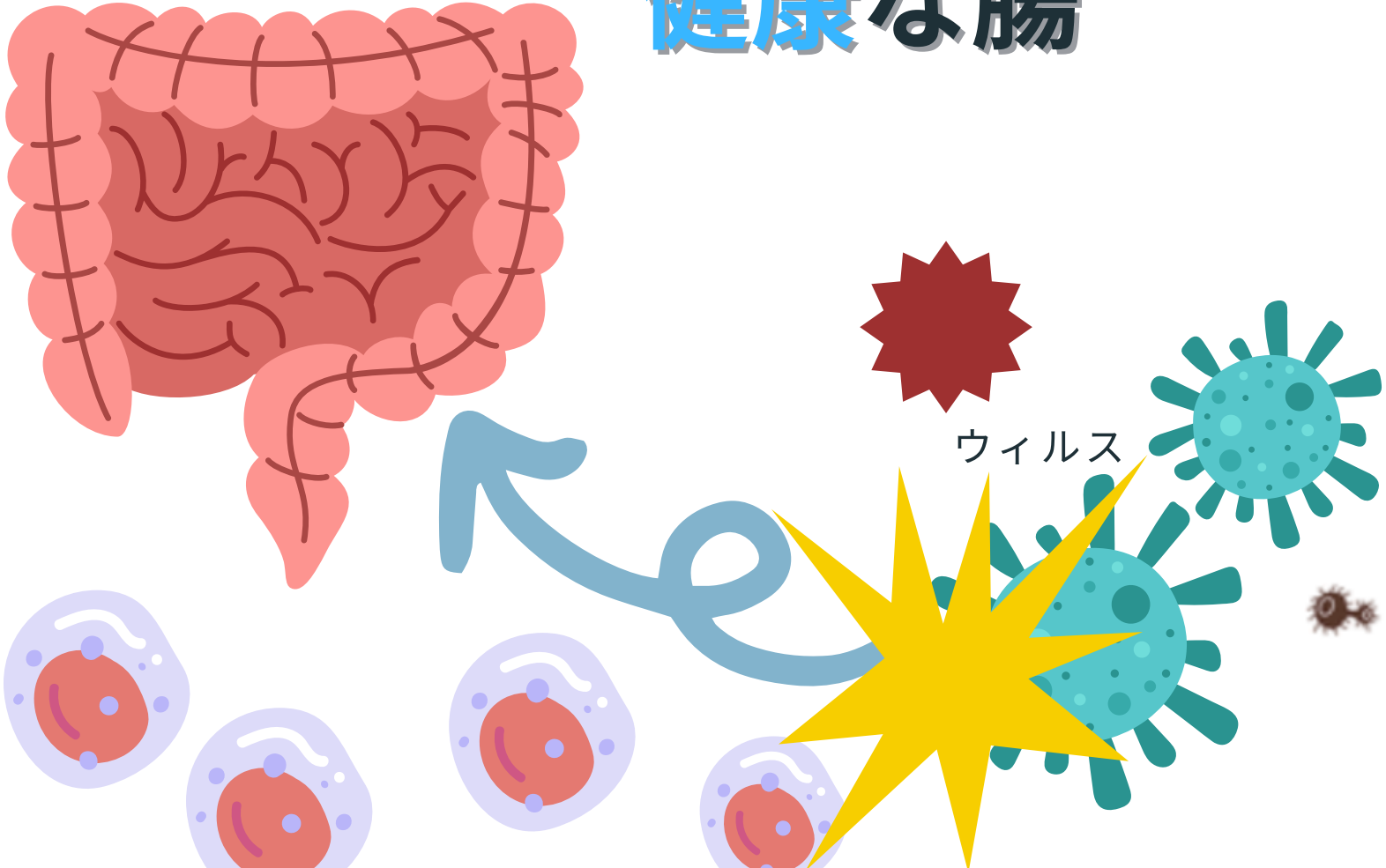
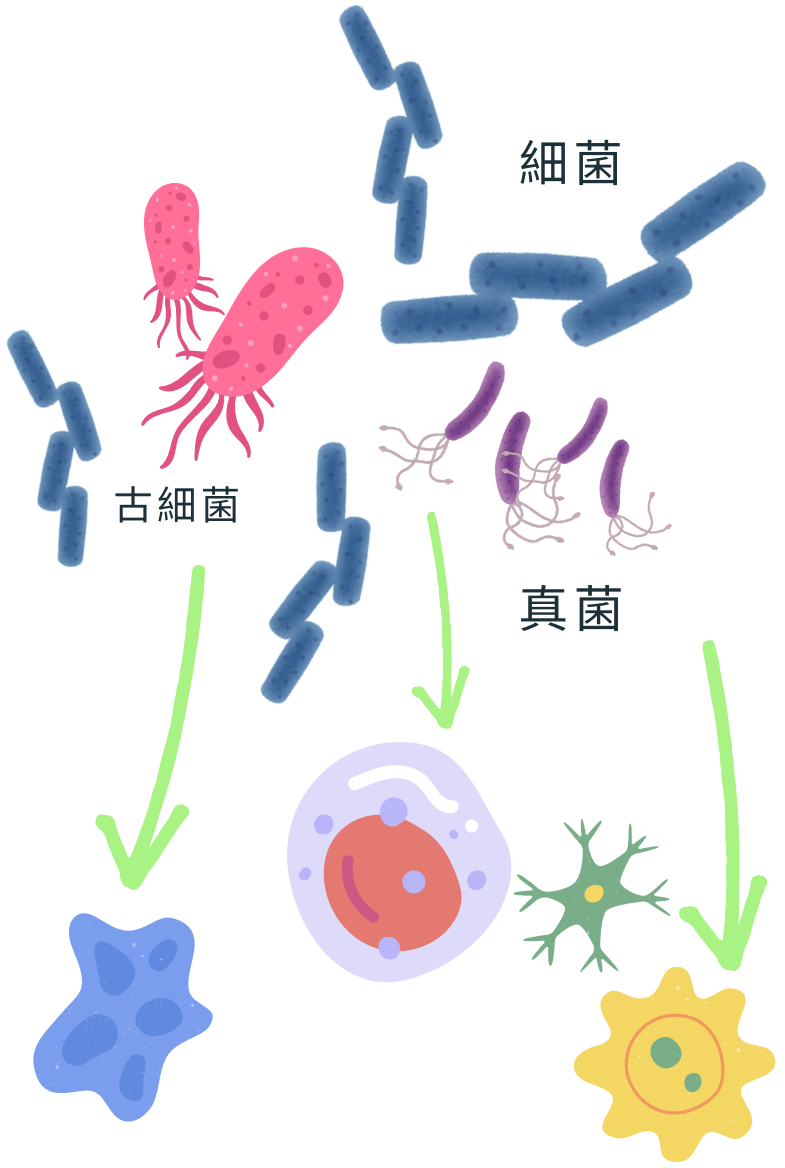
いつも多種多様な細菌がお腹にいることで  
免疫細胞もいつもスタンバイモード

# 多種多様な細菌がいる 健康な腸



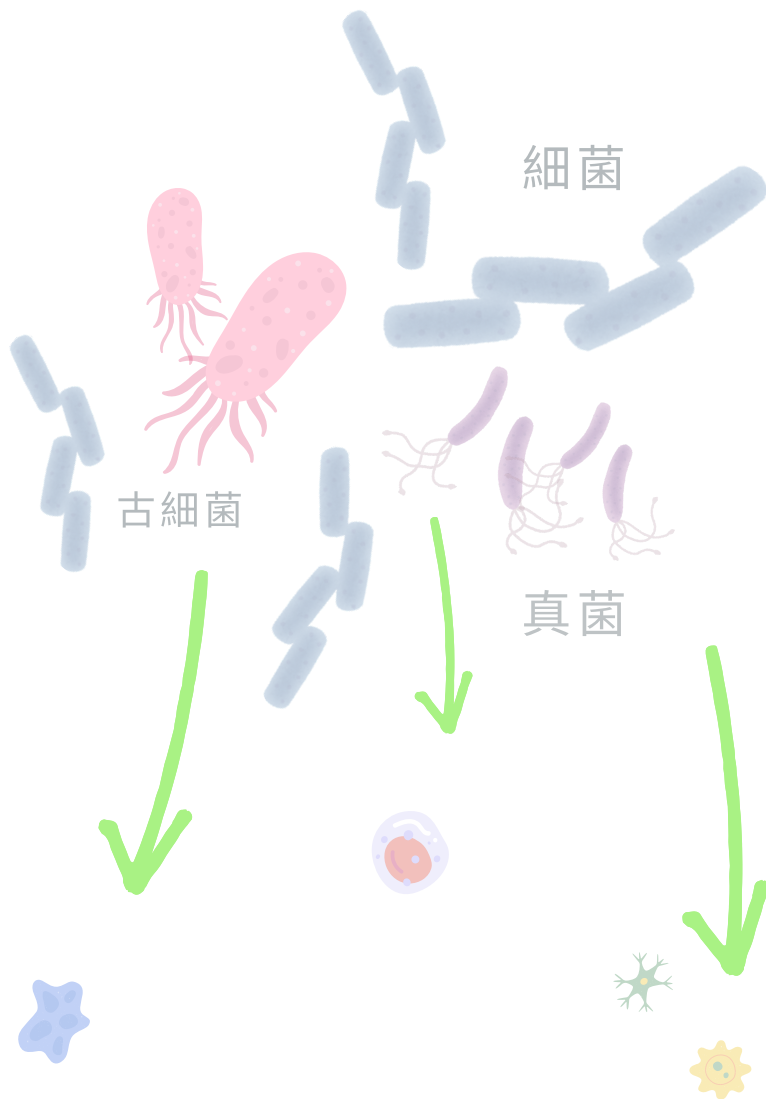
免疫のトレーニング、調節、  
コントロールを腸内細菌がおこなっているから

# 多種多様な細菌がいる 健康な腸

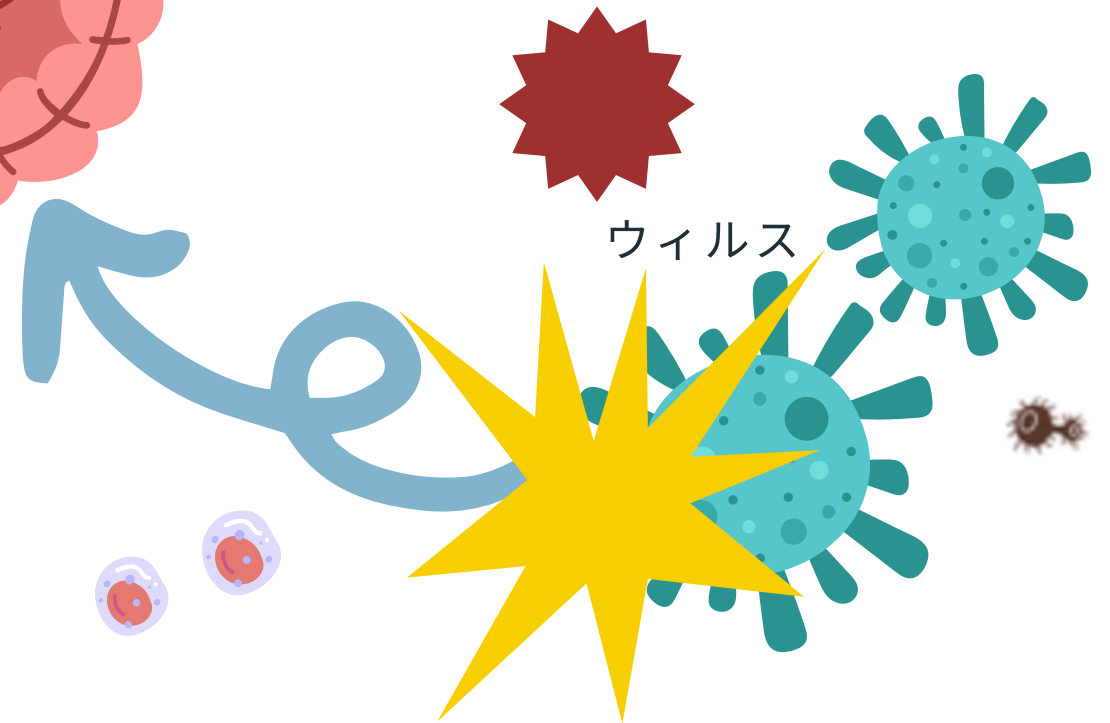
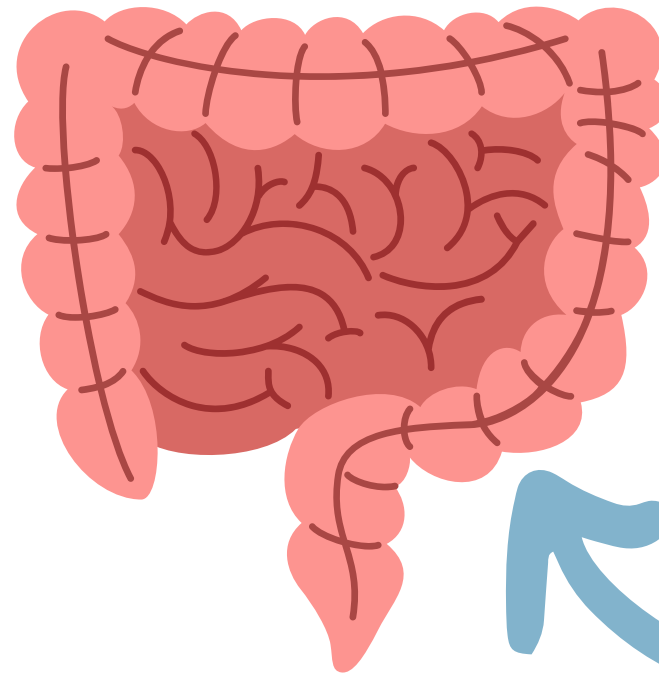


必要な時にはすぐに適した軍隊を送れる

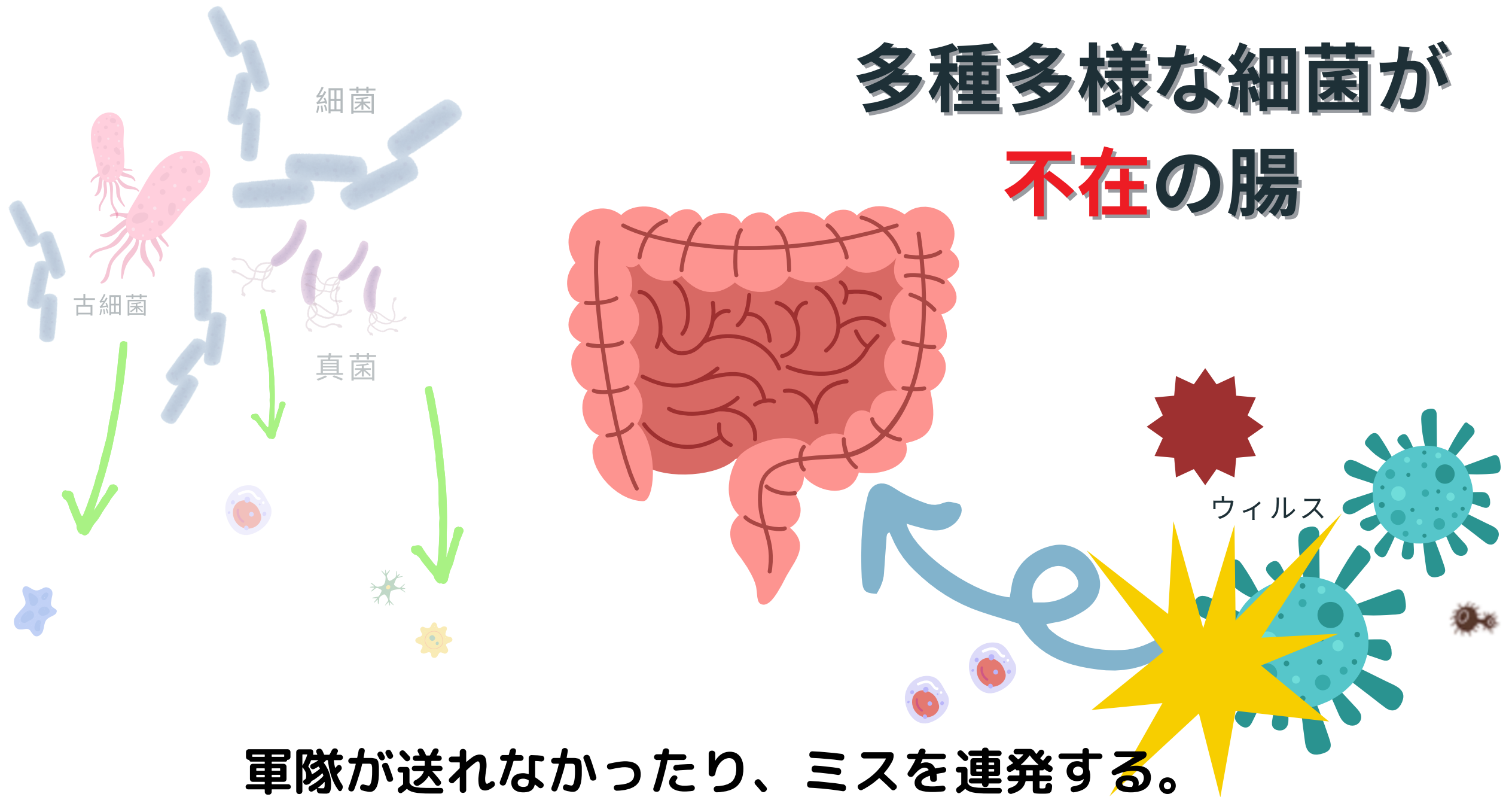
# 多種多様な細菌が 不在の腸



教育、メンテナンスしてくれる細菌が  
いないことで免疫細胞の部隊構成がされない



# 多種多様な細菌が 不在の腸

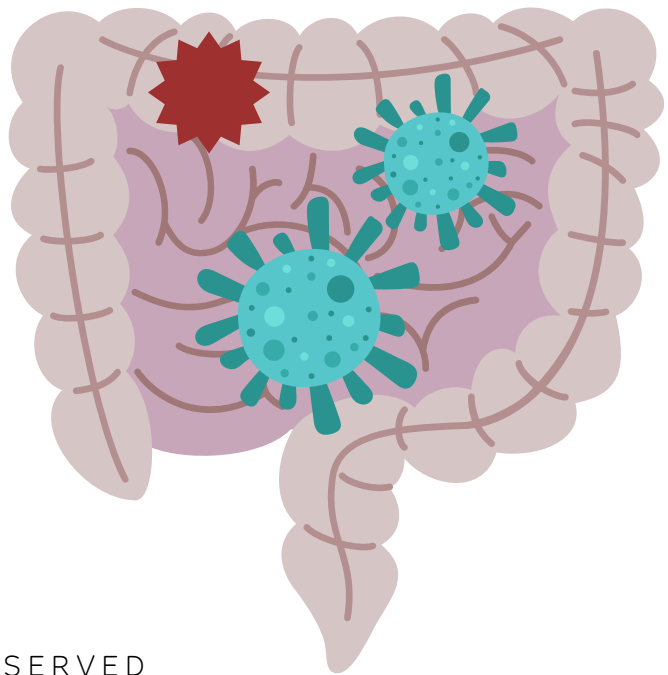


軍隊が送れなかったり、ミスを連発する。

主に大腸内の  
腸内細菌叢のバランスが乱れたまたは  
多種多様な細菌の欠乏状態

# Dysbiosis

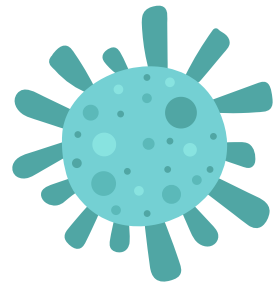
ディスバイオシス



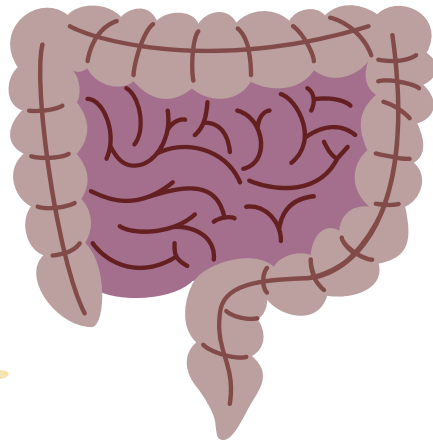
あなたのために  
戦う兵士も  
城を守る護衛隊も  
弱い未防備な状態



古細菌



ウイルス



寄生虫



真菌



細菌

# 全人口の40%が重度の ディスバイオシス状態

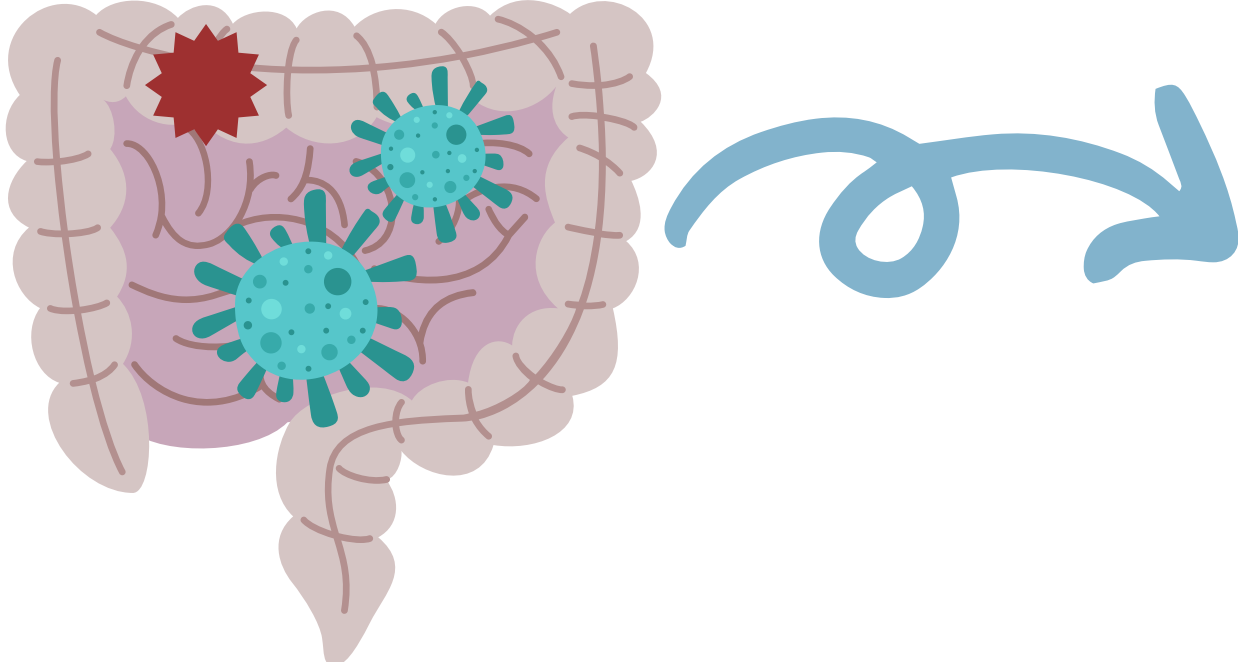
引用：Chinese University of Hong Kong, Faculty of Medicine (2020)

## 中度、軽度を 含めたら？

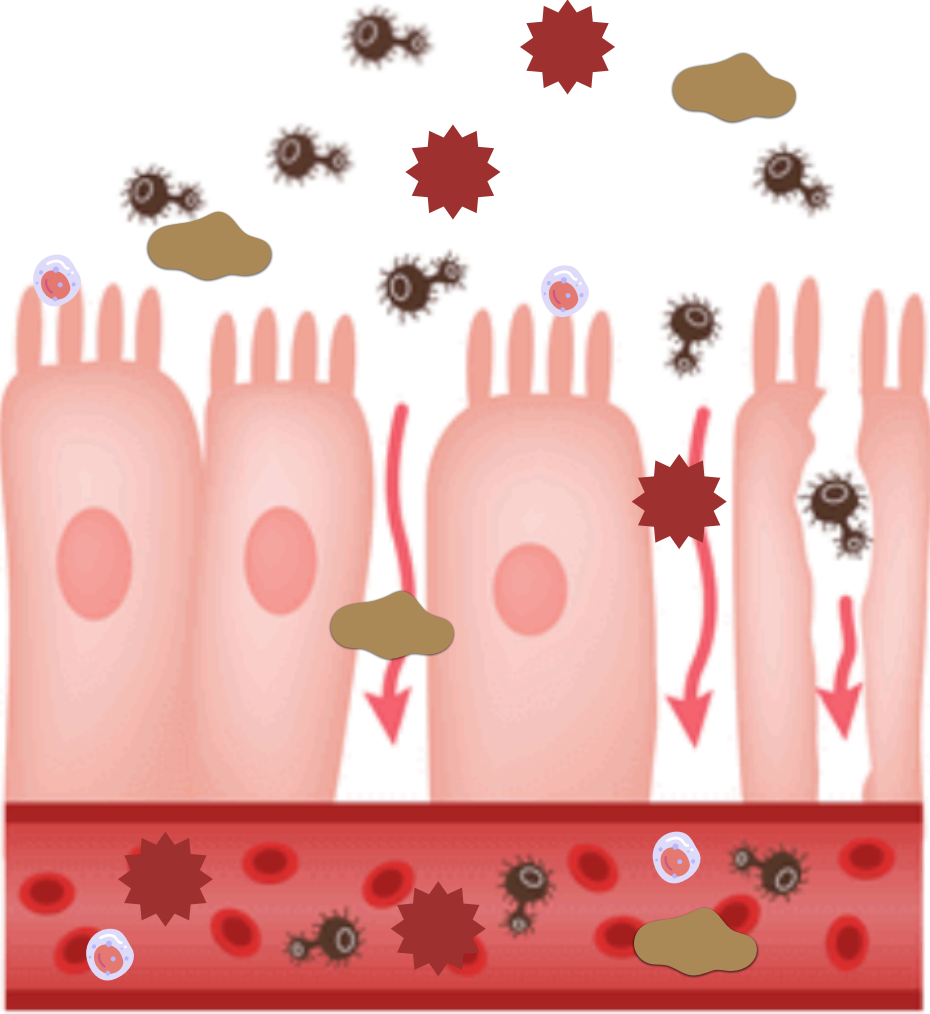
腸内細菌叢のバランスが乱れたまたは  
多種多様な細菌の欠乏状態

# Dysbiosis

ディスバイオシス

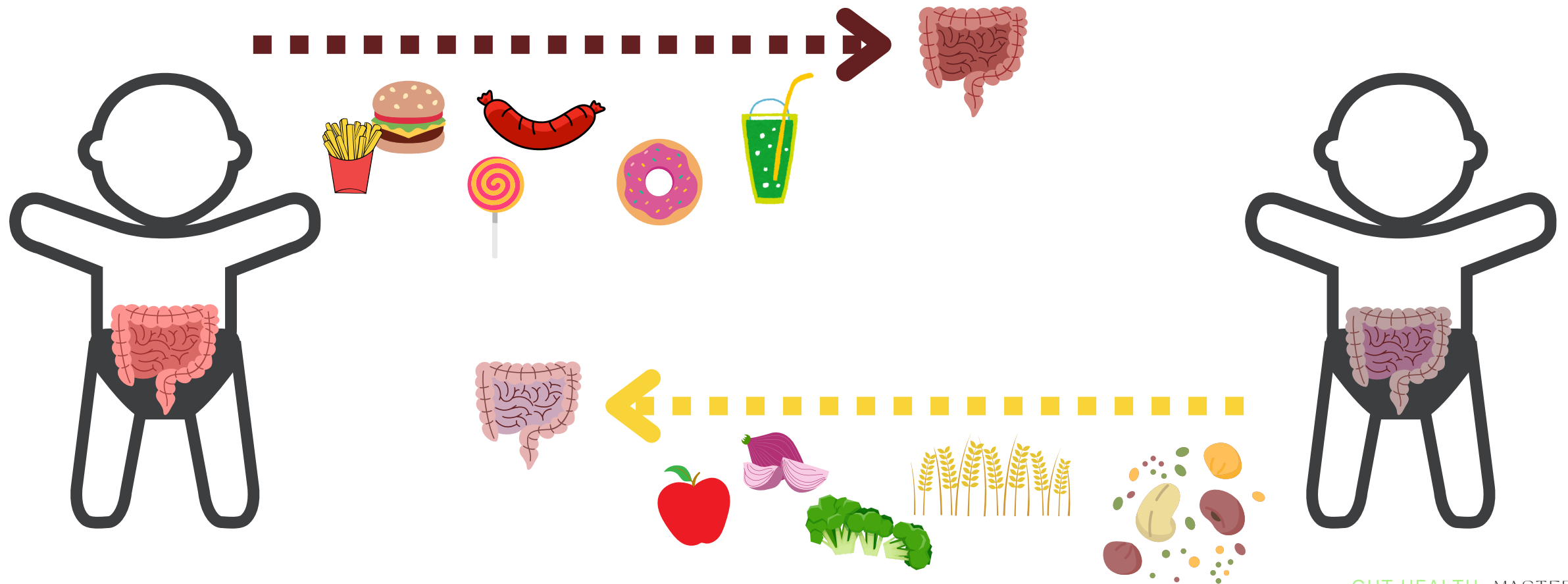


そのままにすると、、、

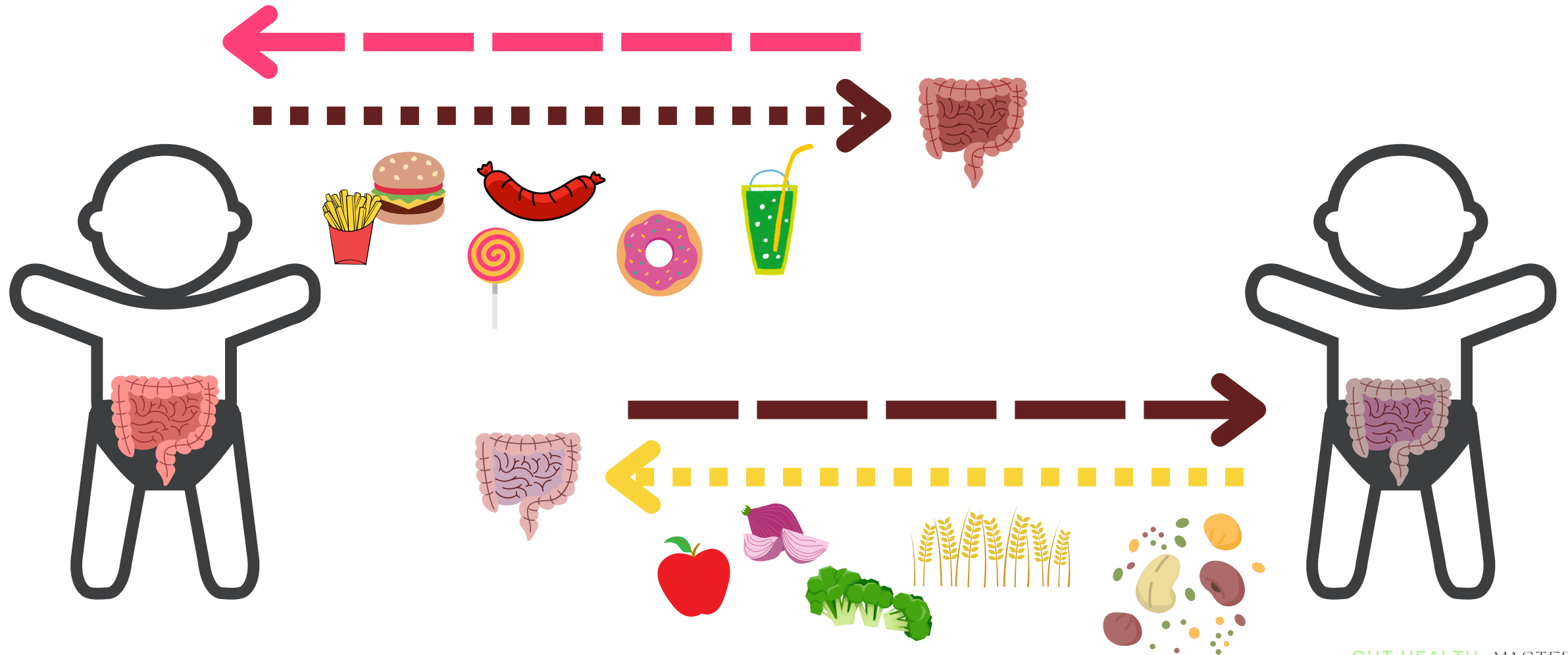


来週Week4で詳しく解説します。

# 3歳までに決まる。



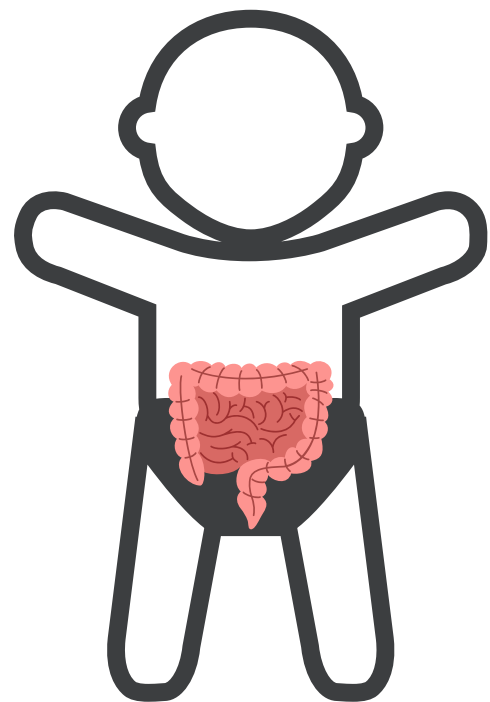
# 元の状態に戻りやすい



# 3歳までにどっちの道へ

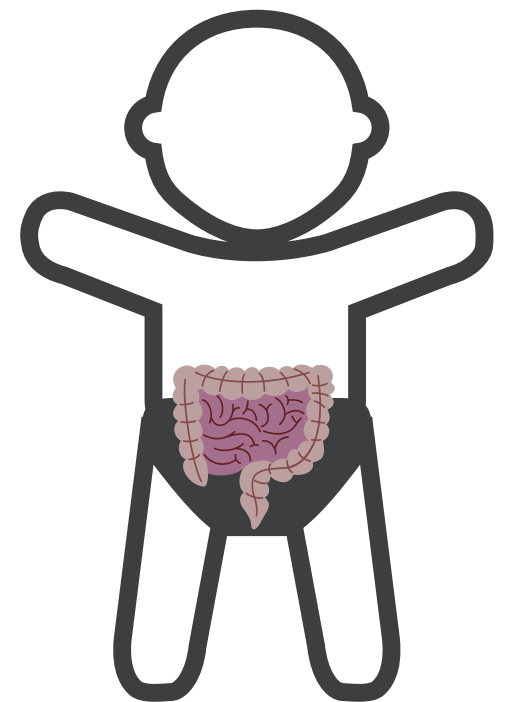
最近では3~5歳までと言われている

進むかが



人生（子育て）の

分かれ道に





# GUT HEALTH

## MASTER CLASS



### WEEK3

### 知識講座



うんちチェックでわかる腸の状態

