



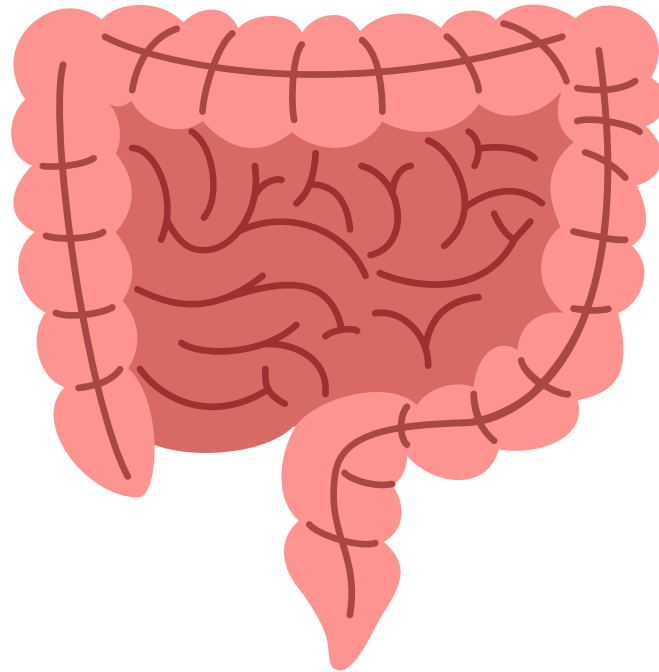
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 6 ③**





WEEK6

マイクロバイオームの土台作り

私たちのお腹を守る細菌たちのバランスを崩す原因

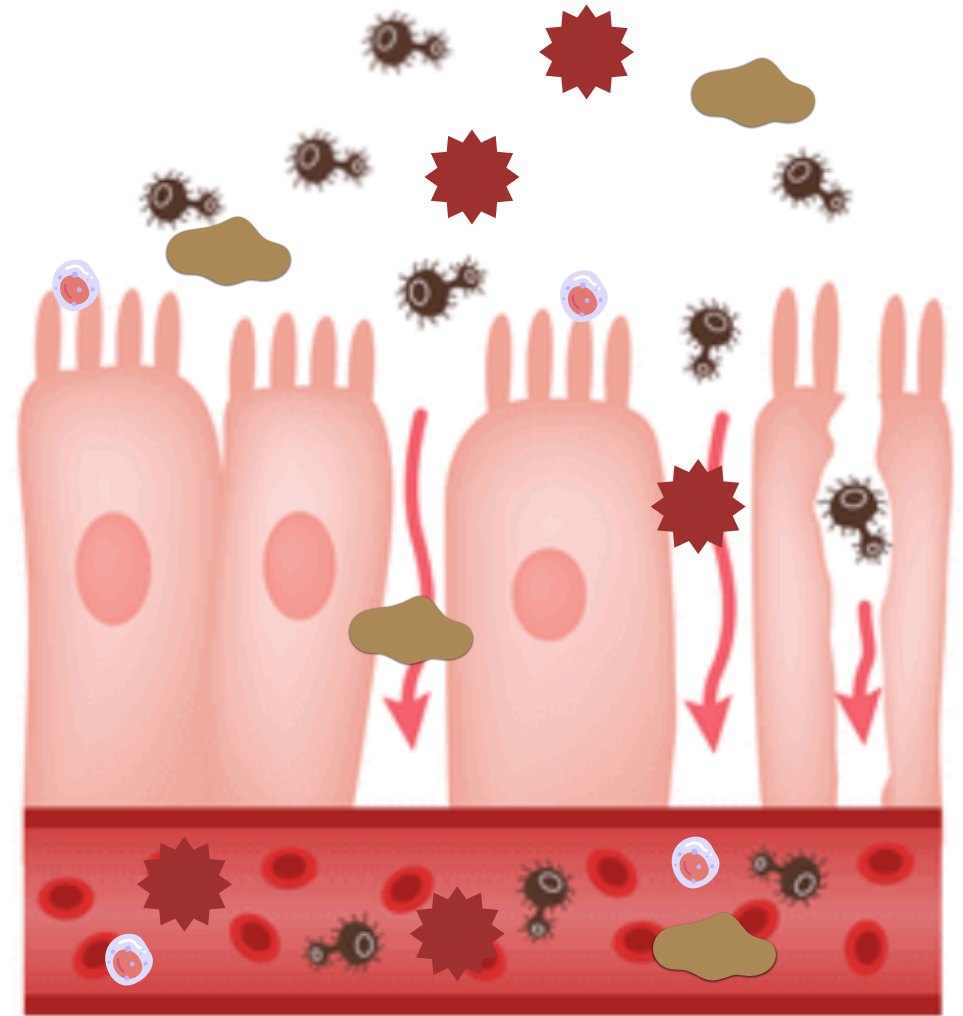
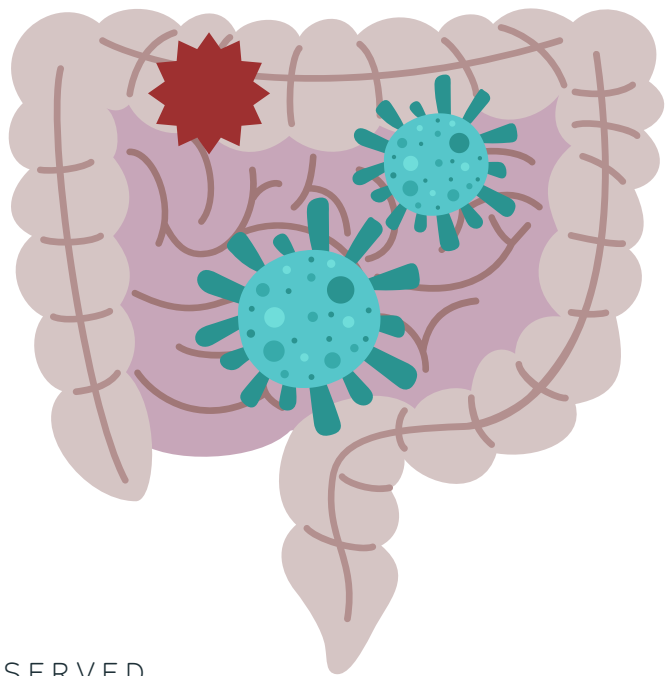
(食事・栄養) ③飽和脂肪酸 ～不調の隠れた原因～

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

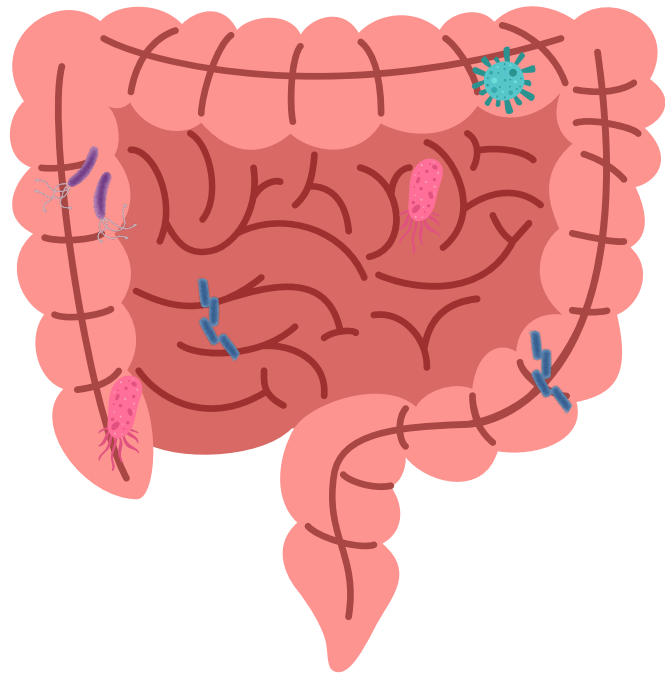
ディスバイオシス



小腸内で細菌が異常増殖する

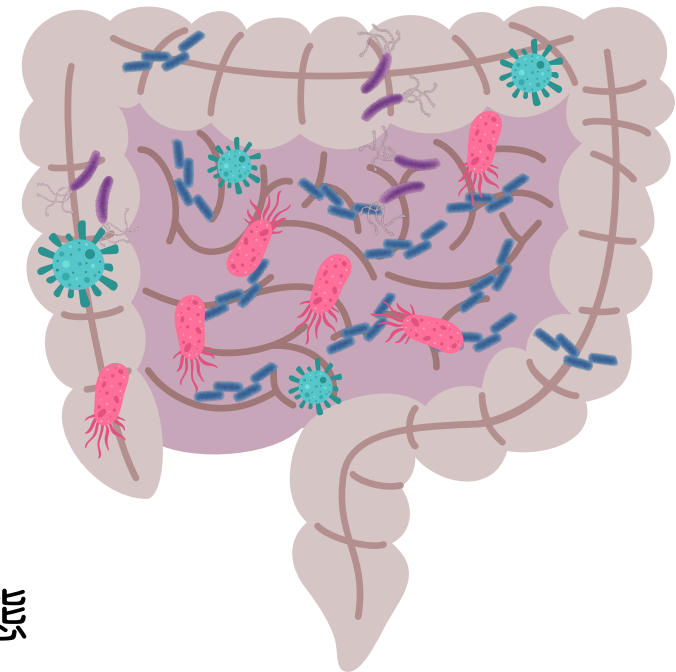
SIBO

シーボ



【症状】

- ガス産生（おなら、膨満感）
 - 炎症、下痢、便秘
- = 吸収障害（栄養不足）の状態



**この状態を引き起こすものを知って
毎日を送る**

食事・栄養要因③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

1. 脂質の基本と脂質の性質で変わる体への影響

▶ 脂質とは？

- 三大栄養素のひとつ
- 体や脳のエネルギー源、ホルモンや細胞膜の材料
- 種類によって健康への影響が大きく異なる

食事・栄養要因③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

1. 脂質の基本と脂質の性質で変わる体への影響

▶ 脂質とは？

- 三大栄養素のひとつ
- 体や脳のエネルギー源、ホルモンや細胞膜の材料
- 種類によって健康への影響が大きく異なる

正しく選んで
摂取することが
とても重要な栄養素

食事・栄養要因③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

1. 脂質の基本と脂質の性質で変わる体への影響

▶ 脂質の種類

- 飽和脂肪酸 ▶ 過剰に摂ると炎症・心血管リスクUP
- 不飽和脂肪酸 ▶ 抗炎症・心血管保護、整腸作用、細胞膜やホルモンの材料
- **トランス脂肪酸** ▶ **強い**炎症・心血管へのダメージからの様々な**疾患の原因**に

食事・栄養要因③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

1. 脂質の基本と脂質の性質で変わる体への影響

▶共通する影響（飽和脂肪酸&トランス脂肪酸）

- 悪玉菌の増加（プロテオバクテリアなど）
- 善玉菌（酪酸菌など）の減少
- 短鎖脂肪酸の産生低下 → 腸バリア機能低下・リーキーガット
 - 腸粘膜の炎症↑ → *サイトカイン放出 *炎症が起きているときに、たくさん放出される
「免疫細胞が出すメッセージ物質」体の中で「情報伝達」を担うたんぱく質
- 全身性炎症 → 脳や免疫にも悪影響
- インスリン抵抗性↑・メンタル面への影響

食事・栄養要因③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

2. 避けたい脂質と積極的に摂りたい脂質

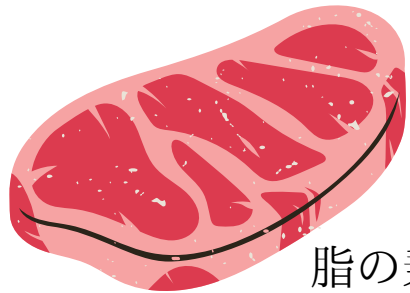
▶ 脂質の種類と摂取目安

- 飽和脂肪酸
 - ▶ 量に気をつけたい
 - ▶ 1日の総エネルギー2000kcalなら22gほど
- 不飽和脂肪酸 ▶ 積極的に摂りたい
- トランス脂肪酸 ▶ できるだけゼロを目指したい

食事・栄養要因③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

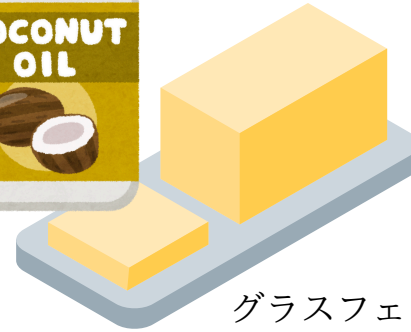
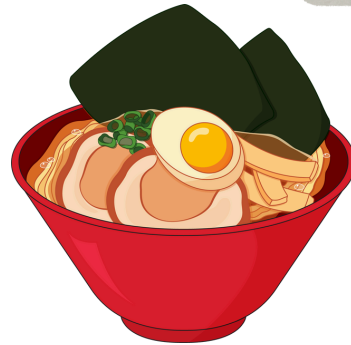
3. 食品例（飽和脂肪酸）

牛肉豚肉全般



脂の乗った牛肉

豚バラやベーコン
(ベーコンなど加工肉は
添加物とのダブルパンチ)



グラスフェッドなら
オメガ3が少量摂れるが
メリット的には少

コンビニやスーパーで
売られている菓子パンやお菓子、アイス
スナック、デザート全般、揚げ物、安価なお惣菜



- 飽和脂肪酸 ▶ 肉の脂身、バター、ラード、ココナッツオイル、**パーム油**
- トランス脂肪酸 ▶ マーガリン、ショートニング、植物油の加工食品（菓子パン、加工お菓子、揚げ物、ファストフード）

食事・栄養要因③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

3. 食品例（トランス脂肪酸）

市販の植物油が使われた加工食品



コンビニやスーパーで売られている菓子パンやお菓子、アイス、スナック、デザート全般、揚げ物、安価なお惣菜



パーム油も原材料の二つ目に

原材料名



乳糖（アメリカ製造又はドイツ製造）、調整脂肪（パーム油、パーム核油、ヒマワリ油、サフラワー油、エゴマ油）、乳清たんぱく質消化物、でんぷん分解物、カゼイン消化物、ガラクトオリゴ糖液糖、乳糖分解液（ラクチュロース）、ラフィノース、精製魚油、アラキドン酸含有油、ラクトフェリン消化物、L-カルニチン、酵母/レシチン（大豆由来）、炭酸カルシウム、塩化マグネシウム、リン酸三カルシウム、塩化カリウム、ビタミンC、炭酸ナトリウム、塩化カルシウム、リン酸水素二カリウム、コレステロール、L-チロシン、イノシトール、ピロリン酸第二鉄、炭酸カリウム、タウリン、硫酸亜鉛、シチジル酸ナトリウム、パントテン酸カルシウム、ビタミンE、ニコチン酸アミド、ウリジル酸ナトリウム、硫酸銅、5'-アデニル酸、ビタミンA、イノシン酸ナトリウム、グアニル酸ナトリウム、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁、葉酸、β-カロテン、カロテノイド、ピオチン、ビタミンD₃、ビタミンB₁₂

- 飽和脂肪酸 ▶ 肉の脂身、バター、ラード、ココナッツオイル、パーム油
- トランス脂肪酸 ▶ マーガリン、ショートニング、*植物油の加工食品（菓子パン、加工お菓子、揚げ物、ファストフード、粉ミルク）

*オメガ6系の調理用油が加工や繰り返す高温調理によって一部トランス脂肪酸に変わるさらにパーム油が使われるこれらの食品は、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸のダブルパンチ

隠れ油をできるだけ排除しよう ～不調の隠れた原因～

POINT!

- 原材料をチェックして『植物油』が使われている**特に安価な**加工品はできるだけ避けよう
→安価なチェーン店での油料理はたまににしよう。

ドレッシングや料理補助食品（カレールーやシチュールーなど）もお家で簡単に作れる

- 油の乗った赤身肉は頻度を少なく、食べるときもなるべく脂身の少ないものを
- コンビニの商品からは遠ざかろう
- 特に加工肉は、飽和脂肪酸と添加物のダブルパンチ。日常使いはやめよう。

腸に優しいBEFORE & AFTER

BEFORE	AFTER
牛や豚などの赤身肉を減らして	鶏肉や魚（特に青魚）を増やす
ラーメンを減らして	お蕎麦を増やす
輸入穀物飼料で育った生乳原料のバターを減らして	グラスフェットのバターやオリーブオイルを増やす
粉ミルクを減らして	海外のオーガニック粉ミルクまたは母乳を増やす（腸の土台作りには特に重要）
加工お菓子や菓子パンをやめて	皮付きりんご、みかん、カットしたパプリカ、ナッツ、雑穀おにぎりなどにする
レトルトカレーをやめて	手作りスパイスカレーにする
バターやココナッツオイルは減らして	オリーブオイルや菜種油にする



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK6



講座④ 食物繊維不足

～現代人が一番不足しているもの、タンパク質の量を考える～へ

