



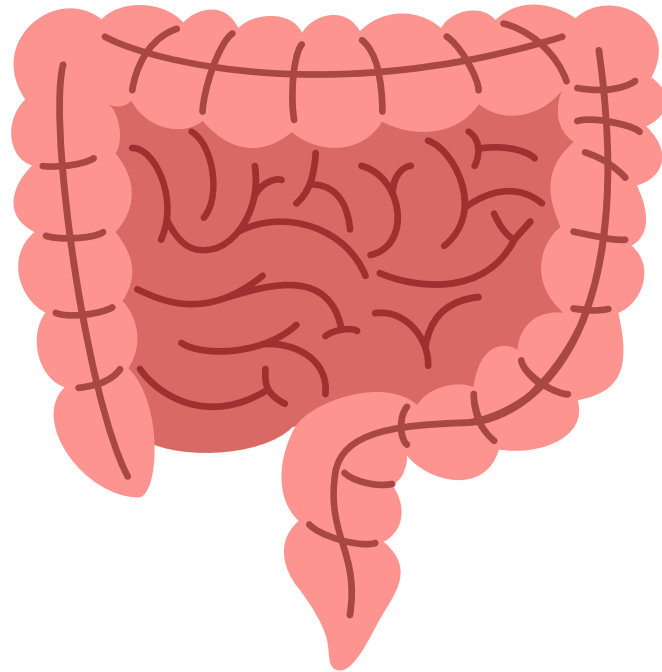
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 6 ②**





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

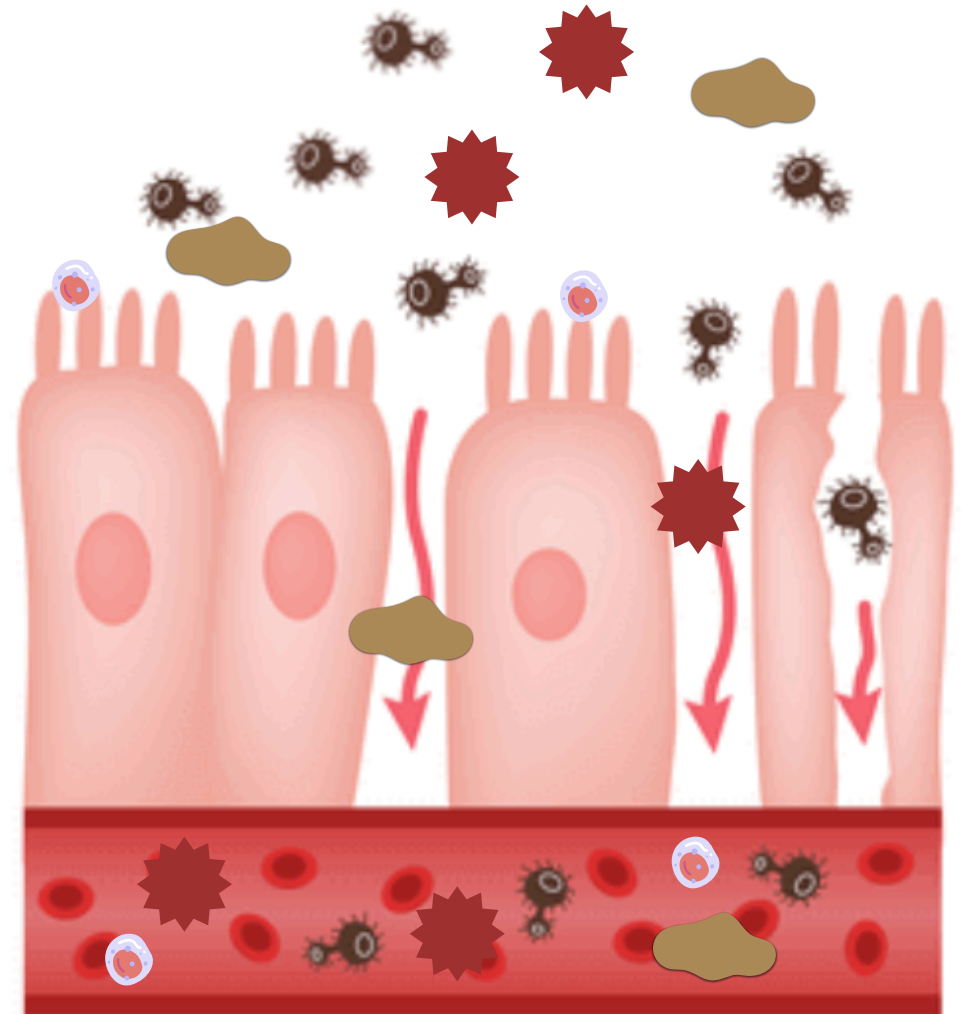
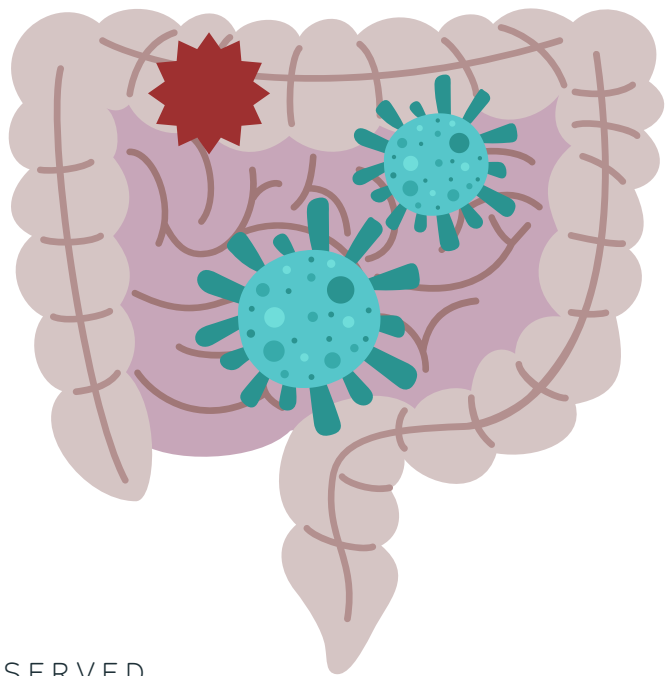
(食事・栄養) ②お砂糖理解と甘味料～慢性炎症がもたらすもの～

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

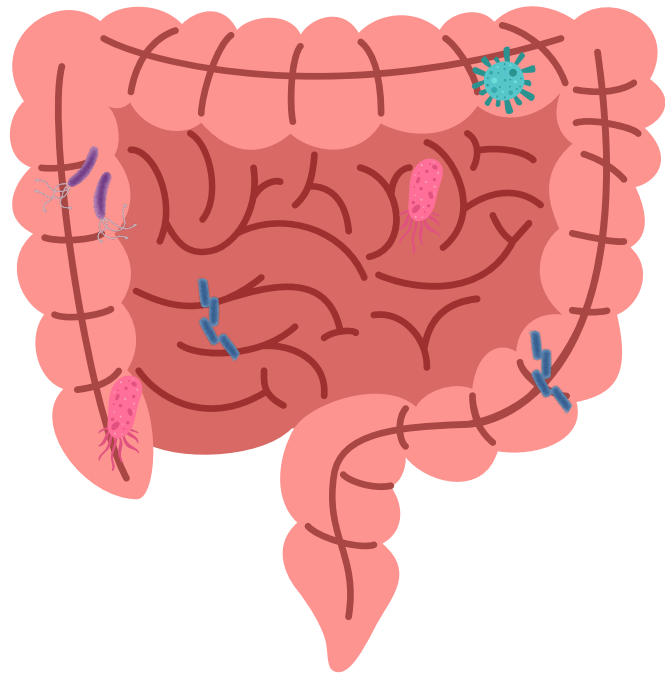
ディスバイオシス



小腸内で細菌が異常増殖する

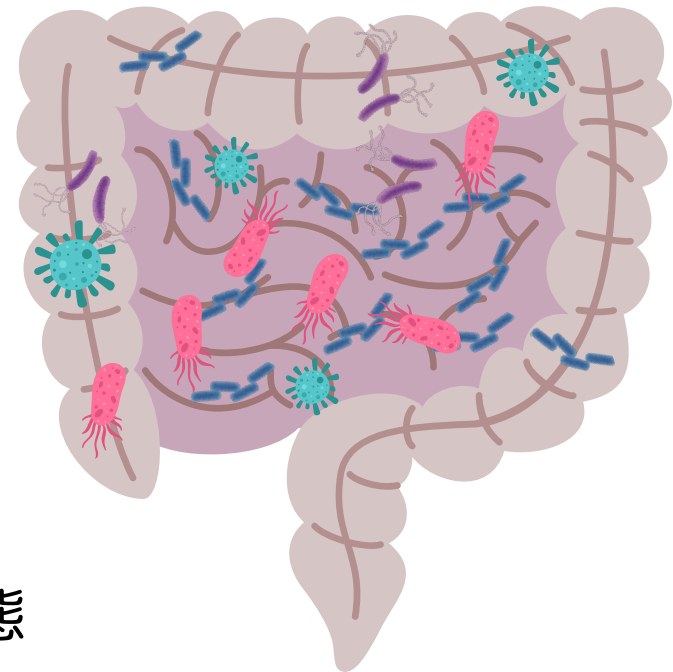
SIBO

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



- ◆ IBS（過敏性腸症候群）
- ◆ SIBO（小腸内細菌異常増殖）
- ◆ 食物過敏症 / ヒスタミン不耐症（花粉症など含む）
 - ◆ リーキーガット症候群（腸漏れ）
= ディスバイオシスの「結果」

**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②過剰な糖と人口甘味料

1. 糖と人工甘味料がもたらすことって？

特に悪玉菌（腸内の糖をエネルギー源とする菌）や*カンジダ菌（真菌）が増殖

→ 腸内の細菌バランスが崩れ、ディスバイオシス（腸内環境の乱れ）へ
腸だけではなく

引き起こす問題は多い→

*このところよく見かける「腸のカビ」と言われるもの。ただし除外するべきものではなくバランスが重要。

食事・栄養要因②過剰な糖と人口甘味料


① 腸の炎症による腸の不調と精神・発達への影響

→ IBSまた特に子どもでは、甘味刺激への依存性や集中力低下、行動の衝動性が問題に

② 肝臓機能（脂肪肝など）の問題

→ 特に果糖ジュースやスポーツドリンク

③ 血糖値の問題

→ インスリン抵抗性→体の炎症を引き起こす→血管ダメージ、糖尿病、がんリスク 

④ 血管へのダメージの蓄積

⑤ がんとの関係特に大腸がん)

3. 「糖」の定義と付き合い方

こうしよう！

糖の種類	特徴	体への影響
ブドウ糖 (グルコース)	直接吸収・エネルギー源	血糖値急上昇の原因になりやすい
果糖 (フルクトース)	肝臓で代謝	肝臓に負担・脂肪肝の原因
砂糖 (ショ糖)	ブドウ糖+果糖の組み合わせ	コンボでダブルパンチ
異性化糖 (HFCS)	加工食品に多く添加される ブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖、コーンシロップなどと記載	果糖比率が高く危険度大、腸・肝臓・血糖・脳機能に静かに影響を与える要注意成分
人工甘味料 (アスパルテーム等)	血糖上昇しないが、腸内細菌に影響し、脳が混乱	ディスバイオシスを引き起こす可能性あり 脳の食欲調整機能を鈍らせる“見えない落とし穴”

➡ 白いものから茶色へ
(白米→雑穀米/精製小麦粉→全粒粉)

➡ フルーツジュースや野菜ジュース×
果物、野菜丸ごと食べる

➡ 摂りすぎには注意、嗜好品として
食べ合わせ (食物繊維・タンパク質・脂質) で血糖値対策

➡ 原材料をチェック、できるだけ避ける

➡ できるだけ避ける。使うなら“天然由来”の
ステビア・エリスリトールなどを少量で

3. 「糖」の定義と付き合い方

特に気をつけたい！
「糖」製品リスト
テキストP53へ

糖の種類	特徴	体への影響
ブドウ糖 (グルコース)	直接吸収・エネルギー源	血糖値急上昇の原因になりやすい
果糖 (フルクトース)	肝臓で代謝	肝臓に負担・脂肪肝の原因
砂糖 (ショ糖)	ブドウ糖+果糖の組み合わせ	コンボでダブルパンチ
異性化糖 (HFCS)	加工食品に多く添加される ブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖、コーンシロップなどと記載	果糖比率が高く危険度大、腸・肝臓・血糖・脳機能に静かに影響を与える要注意成分
人工甘味料 (アスパルテーム等)	血糖上昇しないが、腸内細菌に影響し、脳が混乱	ディスバイオシスを引き起こす可能性あり 脳の食欲調整機能を鈍らせる“見えない落とし穴”

- ➡ 白いものから茶色へ
(白米→雑穀米/精製小麦粉→全粒粉)
- ➡ フルーツジュースや野菜ジュース×
果物、野菜丸ごと食べる
- ➡ 摂りすぎには注意、嗜好品として
食べ合わせ (食物繊維・タンパク質・脂質) で血糖値対策
- ➡ 原材料をチェック、できるだけ避ける
- ➡ できるだけ避ける。使うなら“天然由来”の
ステビア・エリスリトールなどを少量で

4. 「糖」との付き合い方

1. 自然な形で含まれる糖（果物、サツマイモ、かぼちゃなど）は積極的に取ろう
→ 食物繊維と一緒に摂ることで血糖値が緩やかに、腸内細菌の餌にもなる

2. 「甘さ」に慣れない舌を育てる
(幼い子どもには特に重要、大人も舌を再トレーニング可能)

3. 糖は「敵」ではなく「腸の土台」と「選び方と量」がすべて

4. 家庭から「隠れ糖」を無くして行こう

5. 家庭に常備する甘味料のおすすめは、「甜菜糖、きび・黒糖、発酵甘酒、メープルシロップ、はちみつ」

* 「糖」選択基準表はP54を。

甜菜糖やきび糖・黒糖を選ぶ際は、国産（特に北海道産や沖縄産）などの原材料にこだわったものを選びましょう。海外産は遺伝子組み換えや精製度に注意が必要です。

*ここでご紹介している甘味料は、腸内環境がある程度整っている方を前提にしています。腸の状態を立て直しが必要な場合は控えめに。詳しくはWEEK6の実践TIPへ



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK6



講座③飽和脂肪酸とトランス脂肪酸

～不調の隠れた原因～

