



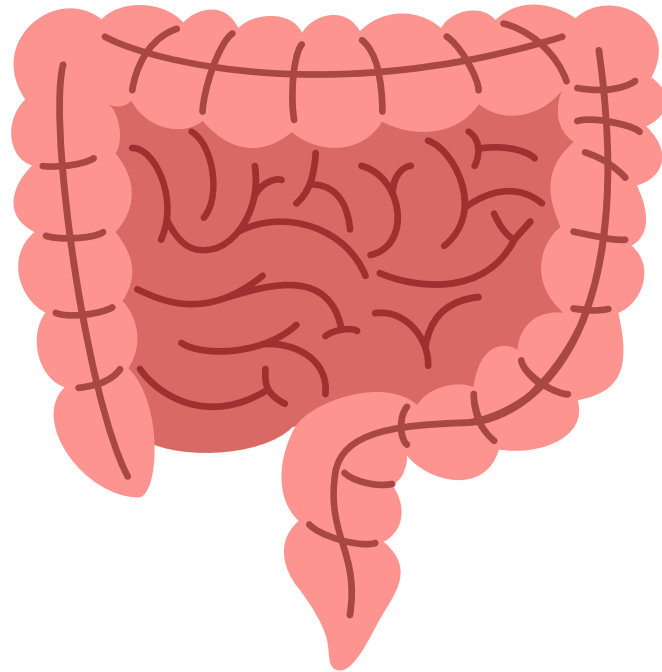
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 6**





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

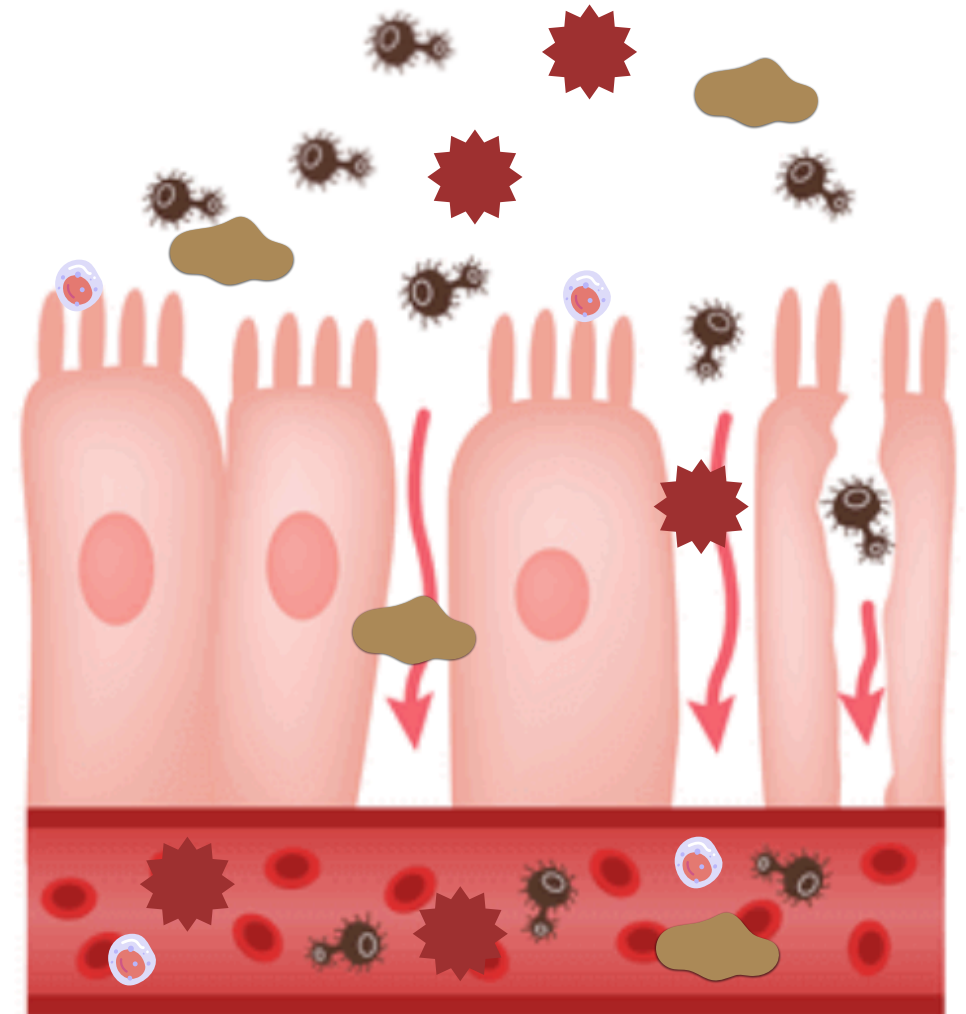
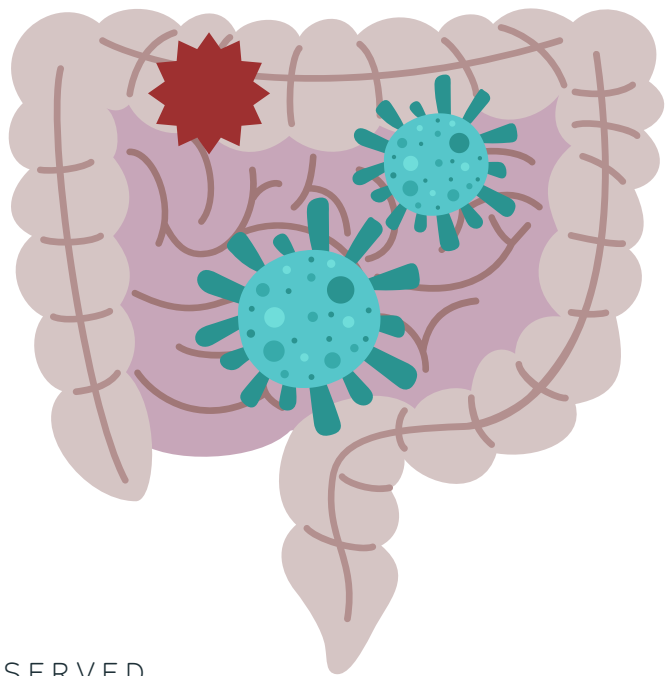
(食事・栄養) ① 添加物理解と加工度の見極め ～

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

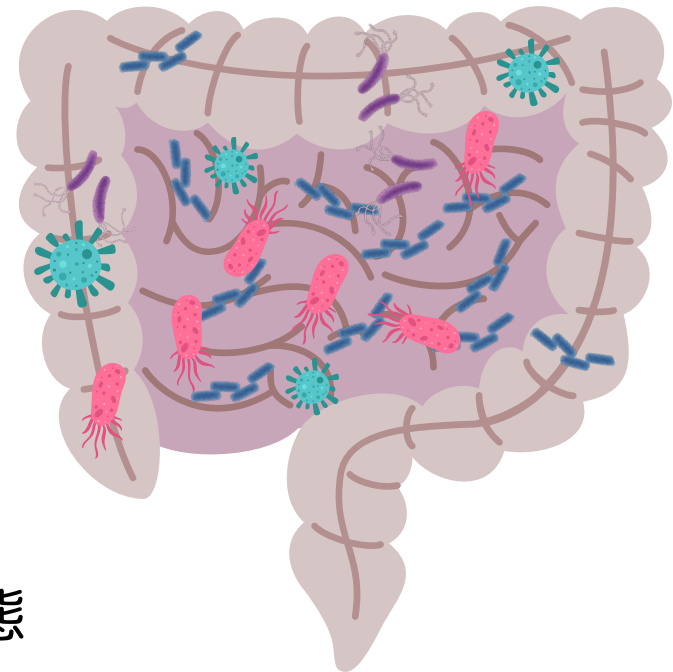
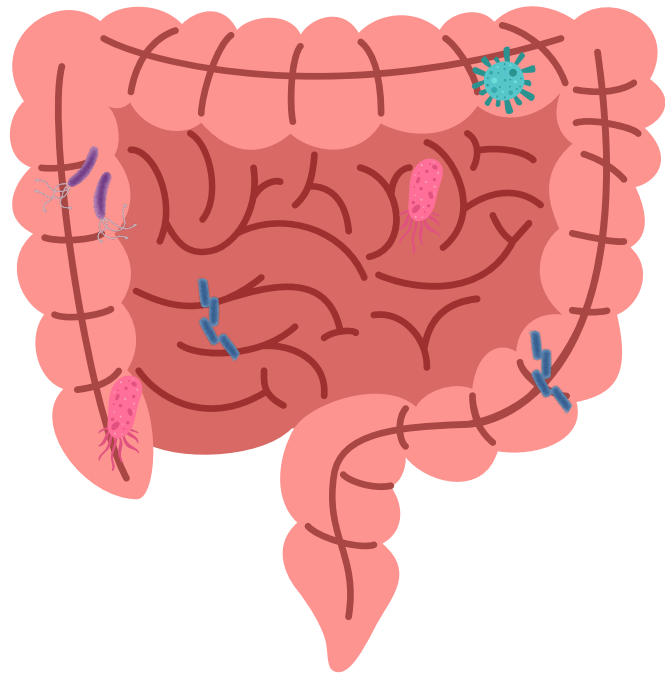
ディスバイオシス



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
毎を送る**

食事・栄養要因① 加工食品（添加物）

1. 加工食品って？

「自然な形から変化した食品」

(ultra-processed foods, UPFs)

例：スナック菓子、カップ麺、加工肉、菓子パン、コンビニ惣菜 など

*更に詳しい加工食品リストはテキスト51Pへ。

2. 主なマイクロバイオーームへの影響因子 (添加物の例とその作用)

▶ 人工甘味料 (例：アスパルテーム、スクラロース、サッカリン)

影響：腸内細菌の多様性を低下させ、インスリン抵抗性を促進する恐れ。

研究例：Suez et al. (2014, Nature)

→ サッカリンの摂取によりマウスの腸内細菌構成が変化し、耐糖能異常を引き起こした。

*人工甘味料、耐糖能異常については今週「②お砂糖理解と甘味料（慢性炎症がもたらすもの）」で更に詳しく解説します。

2. 主なマイクロバイオーームへの影響因子 (添加物の例とその作用)

▶ 乳化剤（例：カルボキシメチルセルロース、ポリソルベート80）

影響：腸粘膜のバリアを弱め、腸内炎症や潰瘍性大腸炎様の状態を誘発。

研究例：Chassaing et al. (2015, Nature)

→ 乳化剤がマウスの腸内細菌を変化させ、炎症・メタボリックシンドロームのリスク増加。

2. 主なマイクロバイオーームへの影響因子 (添加物の例とその作用)

▶ 保存料（例：ソルビン酸、安息香酸）

影響：特定の有益菌を抑制し、病原性細菌が優勢になるリスク。

研究例：Jenkins et al. (2019, Frontiers in Microbiology)

→ 保存料が腸内のバランスを崩し、炎症性状態を助長。


3. ヒトへの実際の影響（間接エビデンス含む）

UPFの摂取量が多い人ほど腸内細菌の多様性が低い傾向（国際コホート研究など）


UPFと関連がある疾患：

 ① メンタル・神経系

うつ病（特に若年女性）、認知機能低下（過去の観察研究で示唆）

 ② 代謝・循環器系

肥満、耐糖能異常、2型糖尿病、高血圧・高脂血症、心血管疾患リスク上昇
（心筋梗塞・脳卒中など）

 ③ 消化器系・がん関連

大腸がん（*エビデンスあり）、胃がん（関連性が示唆されたが一部の研究）
潰瘍性大腸炎・IBDの悪化リスク（乳化剤など特定成分による）

引用論文： Zhang et al., BMJ, 2022、Fiolet et al., BMJ, 2018

食事・栄養要因① 加工食品（添加物）

4. ①加工度の見極め

必ず裏面の原材料表を確認する

【加工度を見極めるチェックリスト】

- ✓ 原材料の/以降は食品添加物
- ✓ 見慣れない化学名やカタカナがない
- ✓ 「～エキス」「調味料（アミノ酸）」「○○風味」などが入っていない
- ✓ 家庭で再現できそうな原材料内容（ぱっと見何かわかる食物のみで構成）

特に気をつけたい「高度加工食品」リストはP51を確認してください

腸に優しいBEFORE & AFTER

BEFORE	AFTER
プロセスチーズを減らして	ナチュラルチーズを増やす
インスタント出汁をやめて	加工されていない自然そのままの素材（鰹節と昆布など）から出汁をとる
市販アイスを減らして	冷凍フルーツやスムージーを凍らせたアイスを増やす
市販のチョコレート菓子を減らして	カカオ70%以上チョコを増やす
グミ・ゼリーをやめて	果物まるごとに変える
清涼飲料水をやめて	水筒に入れた水やお茶、コーヒーに変える
インスタントパスタソースをやめて	トマト缶とニンニク、玉ねぎ、ハーブで手作りトマトソースに変える
発泡酒・チューハイをやめて	オーガニック赤ワイン、手作りレモンサワー *過度な飲酒は腸も肝臓にも悪影響



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK6



講座②お砂糖理解と甘味料
～慢性炎症がもたらすもの～へ

