



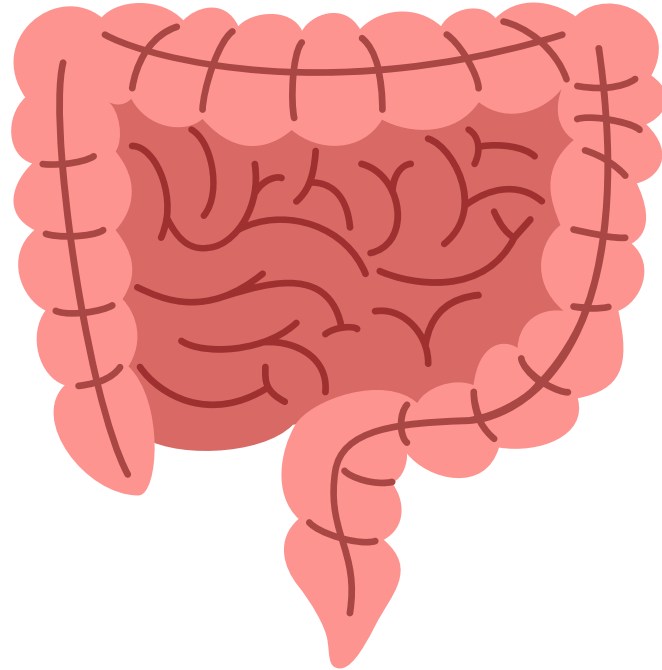
GUT HEALTH

MASTER CLASS



WELCOME TO
WEEK6 実践講座





WEEK6

マイクロバイオームの土台作り

食べ物と自分との関係を知ろう！

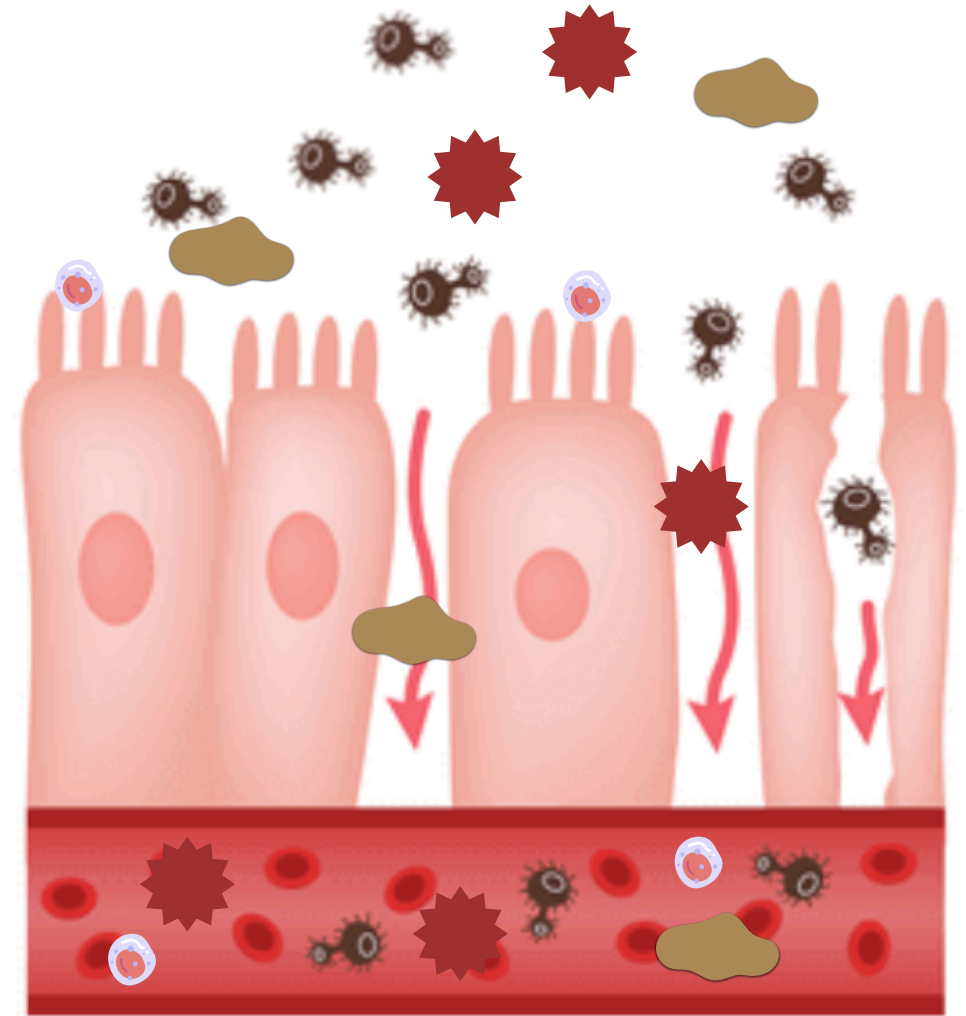
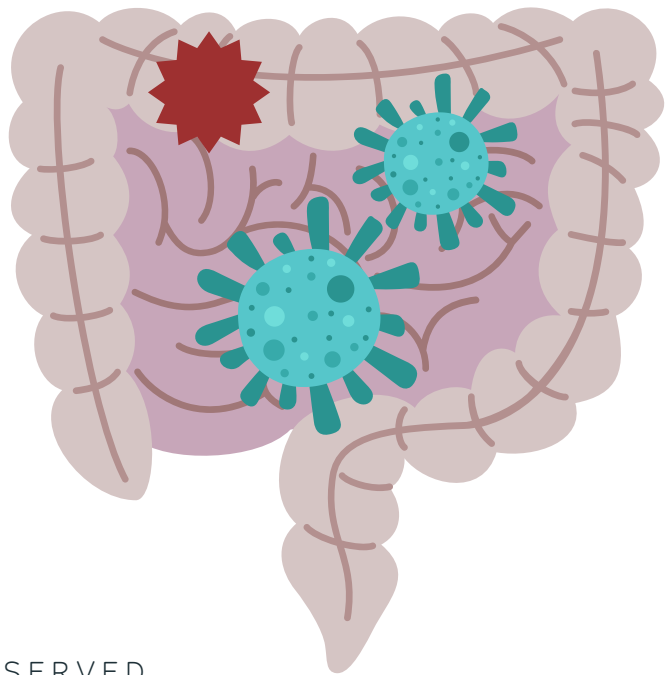
～ 食物過敏症の原因になるもの ～

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

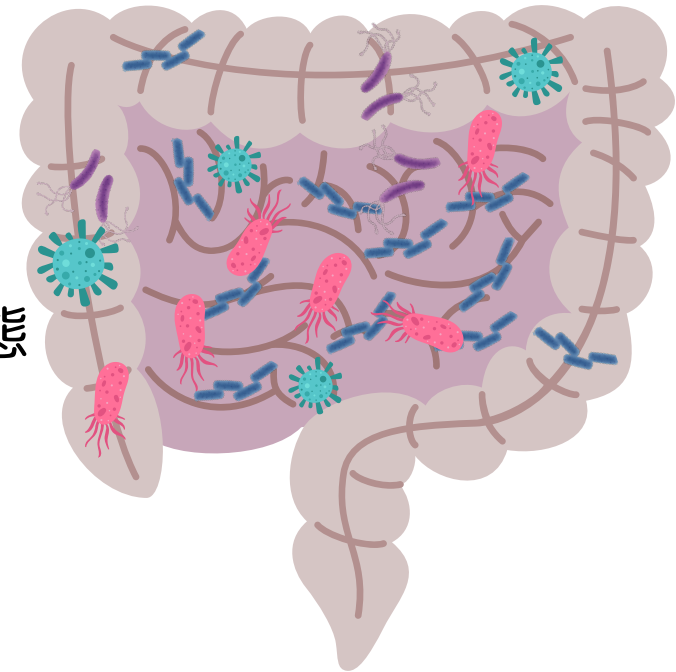
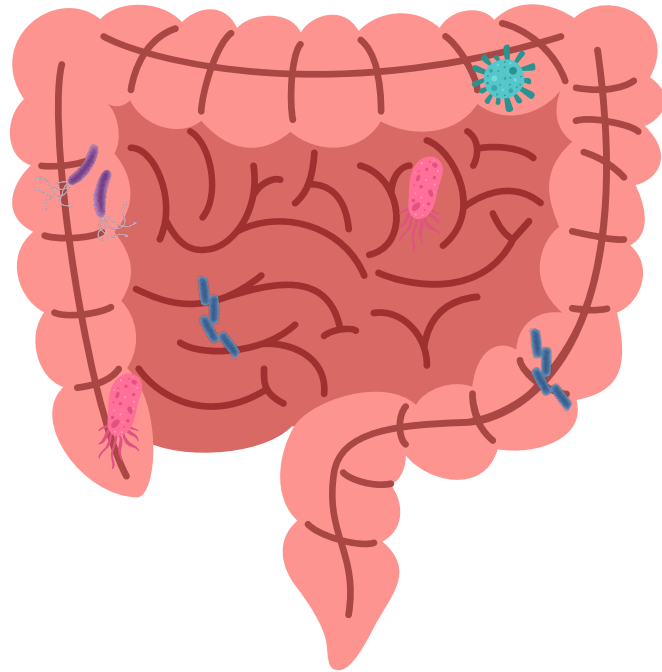
シーボ

【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

【原因】

手術などの外的損傷、
ストレス、睡眠不足、糖尿病、
抗生物質をはじめ薬の多用、
腸内細菌の乱れ



この腸の状態が引き起こす病院での治療や
一般的な健康指導では根本的に解決されにくい症状

腸内細菌のバランス不良 (Dysbiosis) や 小腸内細菌異常増殖 (SIBO)による 過敏性腸症候群 (IBS)

【症状】 腹痛・腹部膨満・ガス・便秘や下痢など

IBSは長らく「原因不明の腸の不調」とされてきましたが、最近の研究では、
※IBS患者の50～80%が実はSIBOを合併しているという報告が多く出ています。

※参考：Pimentel M. et al. (2000) "Small intestinal bacterial overgrowth: a possible mechanism for the irritable bowel syndrome."

腸内細菌のバランス不良 (Dysbiosis) や 小腸内細菌異常増殖 (SIBO)による 過敏性腸症候群 (IBS)

- 見逃されやすい / 誤診されやすい
→ 「胃腸炎」「ストレス性」と診断され、胃薬・整腸剤で終わることが多い
- 原因アプローチではなく「対症療法」が中心
→ ガスや下痢に薬が出されても、腸内バランスや小腸の異常発酵の根本原因は放置される
- 病院でのSIBO検査（呼気検査）は未対応なところも多い
結果：「検査では異常なし」と言われ原因不明の解決法がみえない

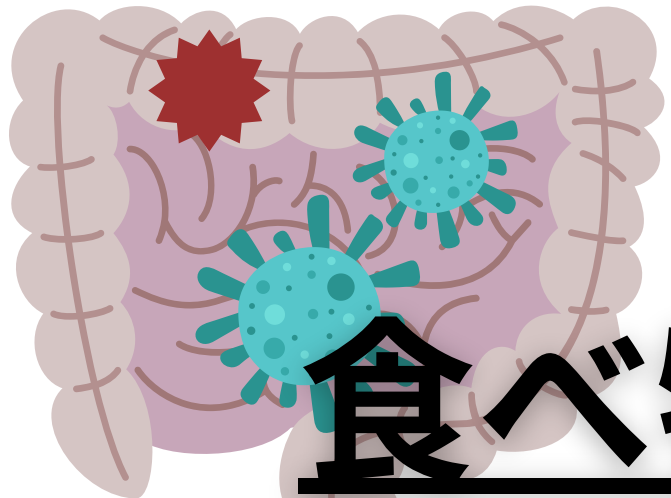
 根本的な解決にはならず
慢性的な不調と付き合い続ける人が多い

改善するには？

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

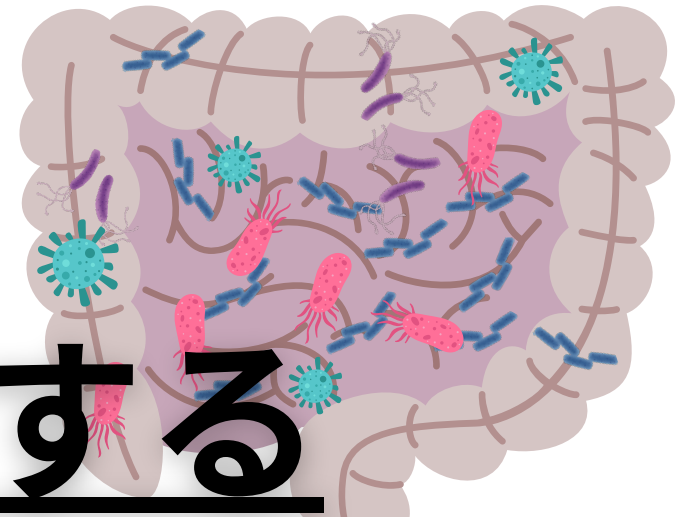
ディスバイオシス



小腸内で細菌が
異常増殖する

SIBO

シーボ



食物を分解する

細菌たちの不在や欠如

本来は積極的に摂りたい

腸にとって有益な食品

が不調の原因になってしまう

関係を再度築いていくこと

腸にとって有益な食品も 逆効果になる代表的な症状・状態

- ◆ SIBO（小腸内細菌異常増殖）

 - ◆ IBS（過敏性腸症候群）

- ◆ 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」

“逆効果になる食品群”

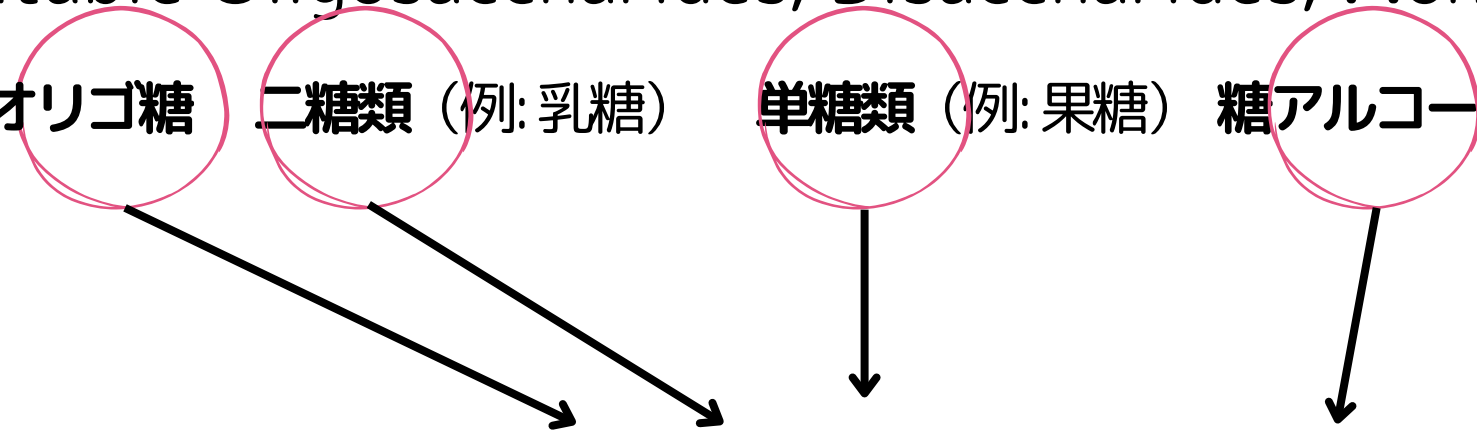
腸にとって有益な“発酵性食物繊維”

* プレバイオティクスとも呼ぶ

FODMAP

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

発酵性 **オリゴ糖** **二糖類** (例: 乳糖) **単糖類** (例: 果糖) **糖アルコール** (例: ソルビトール、マンニトール)



食物の中に含まれる糖質

“逆効果になる食品群”

FODMAP

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

発酵性

オリゴ糖

二糖類 (乳糖)

単糖類 (果糖)

糖アルコール (例: ソルビトール、マンニトール)

腸が乱れている or 消化吸収できる細菌の不在や不足状態

= 細菌が消化吸収できない

= 未消化の食物となり腸内で問題を起こす

腸にとって有益な“発酵性食物繊維“

* プレバイオティクスとも呼ぶ

FODMAP

◆ SIBO (小腸内細菌異常増殖)

【症状】 ガス産生 (おなら、膨満感)、腸内炎症、下痢、便秘
= 吸収障害 (栄養不足) の状態

- 小腸に本来少ないはずの細菌が増えてしまう状態
- 発酵性食物繊維を摂ると、小腸で発酵が起きて ガス・膨満感・腹痛・下痢を引き起こす
- 「腸に良いものが、かえって不調の原因になる」代表例

腸にとって有益な“発酵性食物繊維”

* プレバイオティクスとも呼ぶ

FODMAP

◆ IBS（過敏性腸症候群）

【症状】 腹痛・腹部膨満・ガス・便秘や下痢など

- 腸の過敏性・運動異常・脳腸相関の乱れなどが複合的に関与
- 背景にSIBOが潜んでいることも多い
- 食物繊維が腸管内で過剰に発酵し、症状を誘発・悪化させることがある

腸にとって有益な“発酵性食物繊維”

* プレバイオティクスとも呼ぶ

FODMAP

◆ 食物過敏症

【症状】 特定の食べ物を食べると腹痛、腹部膨満感（ガスがたまる感じ）、下痢または便秘、吐き気や嘔吐、胸やけ・胃の不快感、皮膚症状（湿疹や蕁麻疹、痒み）、鼻づまり、喘息症状、頭痛・片頭痛、倦怠感、集中力低下

- 発酵性食物繊維を含む食材がIgGまたはIgEレベルで免疫反応を引き起こすケース
- アレルギーではなくても、「今の腸」に合っていないことが根本的な原因

腸にとって有益な“発酵性食物繊維“

* プレバイオティクスとも呼ぶ

FODMAP

◆ リーキーガット症候群（腸漏れ）

【症状】 腹痛、腹部膨満感、下痢または便秘ガス・おならが多い、消化不良感、慢性的な疲労感・倦怠感、
関節痛や筋肉痛、アレルギー症状の悪化（皮膚のかゆみ・湿疹・喘息など）
自己免疫疾患の悪化リスク増加、不安感、イライラ、うつ症状、集中力低下、脳のもやもや感（ブレインフォグ）

- 腸のバリア機能が破綻し、未消化物や毒素が体内に漏れ出す状態
- 発酵性繊維の代謝物（短鎖脂肪酸など）に対して過敏に反応する可能性あり

高FODMAP食

FODMAPが多く含まれる食べもの

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

発酵性 **オリゴ糖** 二糖類 (乳糖) 単糖類 (果糖) 糖アルコール (例: ソルビトール、マンニトール)

オリゴ糖①フルクタン (果糖が多数つながった“多糖類”)

春菊、セロリ、玉ねぎ、にんにく、もやし、アスパラガス、ビーツ、キャベツ、
なす、ネギ、オクラ、えんどう豆、さやえんどう、デーツ、ドライフルーツ、
グレープフルーツ、スイカ、とうもろこし、
オート麦、ライ麦、大麦、小麦、天かす (小麦粉由来)、焼きそば、
カレールウ、揚げ物の衣 (小麦粉系)、熟したバナナ、押し麦、もち麦入りご飯

*テキストP55に全リスト掲載しています。

高FODMAP食

FODMAPが多く含まれる食べもの

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

発酵性

オリゴ糖

二糖類 (乳糖)

単糖類 (果糖)

糖アルコール (例: ソルビトール、マンニトール)

オリゴ糖②ガラクトース (主に豆類とその加工品)

大豆、黒豆、ひよこ豆、小豆、いんげん豆、枝豆、金時豆、そら豆
レンズ豆、豆腐 *絹豆腐に特に多い、きなこ、無調整豆乳、味噌
高野豆腐、豆製品 (おでんのがんも、厚揚げ、さつま揚げ)
カシューナッツ、ピスタチオ

*テキストP55に全リスト掲載しています。

高FODMAP食

FODMAPが多く含まれる食べもの

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

発酵性 オリゴ糖 **二糖類** (乳糖) 単糖類 (果糖) 糖アルコール (例: ソルビトール、マンニトール)

二糖類 (ラクターゼ+ブドウ糖)
ラクトース (乳糖)

牛乳、山羊乳、羊乳、スキムミルク (脱脂粉乳)、シリアルバー・栄養バー (ミルク成分入り)、ベビーチーズ (プロセスチーズ)、ミルク系シチュー・グラタン、クレープやパンケーキ (牛乳入り生地)、加工カスタード (プリン、シュークリーム)、乳飲料・乳酸菌飲料 (ラクトース含むもの)、アイスクリーム、ヨーグルト

*テキストP55に全リスト掲載しています。

*加熱・発酵・加工方法によってFODMAP含量が変わります。

例：ヨーグルトなど発酵具合によってラクトースが分解される量が異なるため反応が変わることもあります。

遺伝性、先天性のラクトース不耐症の人はたとえ低FODMAPの乳製品でも再導入が難しいという場合も。

高FODMAP食

FODMAPが多く含まれる食べもの

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

発酵性 オリゴ糖 二糖類 (乳糖) **単糖類 (果糖)** 糖アルコール (例: ソルビトール、マンニトール)

単糖類、フルクトース (果糖)

りんご、熟したバナナ、マンゴー、なし、洋梨、スイカ、さくらんぼ
とうもろこし、ハチミツ漬け果物、ジャム類、甘いシリアル・グラノーラ、
フルーツヨーグルト、ミックスジュース、ラム
清涼飲料水 (果糖ブドウ糖液糖入り)、果物の缶詰 (特にシロップ漬け)、
スムージー (特に果物ベース)、蜂蜜入り栄養補助食品

高FODMAP食

FODMAPが多く含まれる食べもの

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

発酵性 オリゴ糖 二糖類 (乳糖) 単糖類 (果糖) **糖アルコール** (例: ソルビトール、マンニトール)

二糖類、ラクトース (乳糖)

りんご、アプリコット、(大量の)アボカド、桃、なし、洋梨、プラム、プルーン、ライチ、チェリー、すいか、カリフラワー、ブロッコリー、セロリ、ピーマン、パプリカ、きのこ類 (マッシュルームやしめじ、榎、椎茸、ポルチーニなどの乾燥キノコ類)、トクホ飲料、ノンシュガータブレット・ビタミン剤、キシリトール (糖質ゼロ、寒天ゼリー)、ソルビトール (市販の咳止めシロップ)、ガムシロップ (低糖・ゼロカロリータイプ)

高スクロース（シヨ糖）食

= ブドウ糖（グルコース）+ 果糖（フルクトース）がくっついた二糖類。

FODMAP以外の**食物過敏症**を引き起こす原因となるもの

スクロース				
フルーツ	野菜	豆類	穀物	甘味料
<ul style="list-style-type: none">リンゴアプリコットバナナデーツグレープフルーツグアバメロンマンゴーネクタリンオレンジパッションフルーツ桃パイナップルミカンマンダリンオレンジクレメンタイン	<ul style="list-style-type: none">ビーツバターナッツスクワッシュニンジントウモロコシニンニク玉ねぎパースニップジャガイモサツマイモヤムイモ	<ul style="list-style-type: none">黒豆ブラックアイドピースひよこ豆グリーンピースインゲン豆レンズ豆リマ豆白インゲン豆大豆スプリットピース	<ul style="list-style-type: none">小麦粉白米小麦	<ul style="list-style-type: none">砂糖白砂糖

腸にとって有益な食品も 逆効果になる代表的な症状・状態

◆ SIBO（小腸内細菌異常増殖）

◆ IBS（過敏性腸症候群）

◆ 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」

腸にとって有益な食品も 逆効果になる代表的な症状・状態

◆ ヒスタミン不耐症（花粉症など含む）

【症状】

顔や体のほてり、紅潮、かゆみ、蕁麻疹、鼻水、鼻づまり、くしゃみ（花粉症のような症状）、目のかゆみ、充血、
血圧の低下、動悸、めまい、お腹の張り、ガス、下痢、腹痛、吐き気、頭痛（特に片頭痛）、不安感、イライラ、
集中力低下、不眠、月経痛の悪化、関節痛・慢性疲労感、肌の赤み、湿疹、呼吸苦や喉の違和感（重症例）

→ 体の中でヒスタミンに変わるアミノ酸“ヒスタジン”を処理するDAO酵素の欠如（先天性）
またはディスバイオシス（酵素を産生する細菌の不在や欠如）によって起きる。

* DAO酵素 = 小腸粘膜でヒスタミンを分解する役割を持つ、この酵素が作れないと体にヒスタミンが溜まっていく。
(原因としては個人の元々もつ酵素産生能力、またはディスバイオシスによる。)

高ヒスタミン食

= ヒスタミンに反応している可能性がある時に控えたい食物

ヒスタミン				
発酵食品	動物性食品	野菜/フルーツ	豆類/ナッツ	その他
<ul style="list-style-type: none">キムチザワークラウト（発酵キャベツ）ヨーグルトケフィア紅茶キノコ熟成チーズ塩漬けチーズおよび半塩漬けチーズ粉チーズアルコール（ワイン、ビールなど）酢塩漬け肉発酵大豆由来製品（味噌、テンペを含む）乾燥発酵肉製品醤油	<ul style="list-style-type: none">缶詰、半保存食、燻製魚貝類卵脂肪分の多い魚牛乳チーズハム豚肉ソーセージ、デリミート、ホットドッグその他の加工肉ツナ	<ul style="list-style-type: none">ほうれん草ナスきのこトマト缶詰野菜プラムドライフルーツアボカドイチゴパパイヤパイナップルバナナキウイプラム柑橘類フルーツジュース	<ul style="list-style-type: none">レンズ豆ひよこ豆大豆ナッツミルククルミカシューナッツ	<ul style="list-style-type: none">作り置きおかずチョコレート（ココアとカカオを含む）コーヒー（カフェイン入り）紅茶、緑茶、マテ茶エナジードリンクスパイス酢および酢を含む食品（ピクルス、オリーブ）

低 & 抗ヒスタミン食

= ヒスタミンに反応している可能性がある時に摂っても症状の出にくい食物
& DAO酵素の働きを助け、腸壁を修復する作用のある食品

低ヒスタミン	抗ヒスタミン
<ul style="list-style-type: none">• 白米、玄米• グルテンフリーの穀物（米粉、そば粉）• りんご、ブルーベリー、洋梨• ブロッコリー、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、レタス• 鶏むね肉、ターキー、白身魚（超新鮮）• オリーブオイル、MCTオイル• ハーブティー（カモミール以外）	<ul style="list-style-type: none">• ビタミンB6（鶏むね肉、マグロ、ひよこ豆、バナナ）• 銅（カシューナッツ、カカオ、レンズ豆、全粒穀物）• ビタミンC（柑橘、キウイ、ブロッコリー）• マグネシウム（ナッツ、海藻、豆類）• オメガ3脂肪酸（青魚＊新鮮なもの、亜麻仁、チアシード）• 発酵食品の中でも低ヒスタミンなもの（米麹、甘酒、水キムチ） <p>“腸を刺激せずに、ヒスタミン分解を助け、炎症を抑える”三大食品 ☆ウコン ☆大根おろし ★ブロッコリースプラウト</p>

*テキストP60に全リスト掲載しています。

【抑えたい点】

- ★基本的に高ヒスタミン食を控える意識を、以上のリストは比較的安心して食べられる代表例です。
- ★熟成や、新鮮でない食品の摂取を控えることを徹底する（同じ食品でも新鮮なら大丈夫というケースも多々）
- ★ヒスタミン遊離を促す食品、添加物、保存料、人工甘味料は特に注意

今の自分の腸の状態を知るための

P49～50の

腸とつながる不調・自己チェックリスト

を使い把握してから次のステップに進んでください

✔ 高FODMAP食やその他の食物過敏症を引き起こす 食べ物をまた食べられるようにする5つのステップ

～ 回復期 ～

STEP1: 自分が反応している食べ物を認識する

☞ 食事記録や症状の記録を取りながら、自分が食べた後に不調が出る食材を把握する。

*テキスト57ページを使い当てはまる食べ物とその食物が当てはまる種類を記録してください。

STEP2: 高FODMAP食全てを一時的に排除する（期間の目安：2～6週間）

☞ ①で確認した食品以外にも反応する食べ物があったり、組み合わせの問題などがあると問題特定が難しいため。

☞ 反応の出ない食べ物（高FODMAPの場合は低FODMAPへまたはヒスタミンの場合は低 & 抗ヒスタミンへ）

STEP3: 同時に腸を修復するために炎症を抑え、腸内細菌を整える食事を意識する（期間の目安：2～3週間）

☞ 反応の出ない食品グループの抗炎症作用のあるポリフェノールを含む食品を積極的に摂る。

☞ 加工品や添加物、炎症を起こす油・糖質は控える。

✔ 高FODMAP食やその他の食物過敏症を引き起こす 食べ物をまた食べられるようにする5つのステップ

～ 回復期 ～

STEP1: 自分が反応している食べ物を認識する

☞ 食事記録や症状の記録を取りながら、自分が食べた後に不調が出る食材を把握する。

STEP2: 反応している食べ物が含まれるグループをすべて一時的に排除する

(期間の目安: 2～6週間)

*排除する食品グループはP55,P56,59Pを確認。

☞ ①で確認した食品以外にも反応する食べ物があったり、組み合わせの問題などがあると問題特定が難しいため。

☞ 反応の出ない食べ物 (高FODMAPの場合は低FODMAPへまたはヒスタミンの場合は低 & 抗ヒスタミンへ)

*食品リストはP58確認。

*食品リストはP60を確認。

STEP3: 同時に腸を修復するために炎症を抑え、腸内細菌を整える食事を意識する

(期間の目安: 2～6週間)

☞ 反応の出ない食品グループの抗炎症作用のあるポリフェノールを含む食品を積極的に摂る。

☞ 加工品や添加物、炎症を起こす油・糖質は控える。

✔ 高FODMAP食やその他の食物過敏症を引き起こす 食べ物をまた食べられるようにする5つのステップ

～ 導入期 ～

STEP4: 少しずつ反応が出ていた食品グループを一つずつ（食材単位で）再導入する。

☞ 高FODMAP食の分類グループ中（例：フルクタンならフルクタンなど）の1種類ずつまたは、スクロースやヒスタミン食の1種類ずつなどを少量からチャレンジ → 反応がないか経過を観察。

☞ 無理に戻す必要はなく、「大丈夫な範囲」を広げるイメージで少しずつ。

✳️ テキストP55,56,59の各カテゴリー表を確認、挑戦した食品にチェックを入れながら一つずつクリアしていきましょう！

STEP5: 最後に①で認識した反応が出ていた食材も、少量ずつ再導入してみる。

☞ 腸の状態が改善していれば、以前ダメだったものも大丈夫な場合が多い。反応がある場合は再チャレンジ。

☞ 焦らず、食べ方（どのくらいの量がOK?・組み合わせで悪いものはある?）を確認していく。

✳️ テキストP61を使い、今後の「回復期の再チャレンジ」に役立てましょう。



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK7

(講座) 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 (生活習慣) ～

