



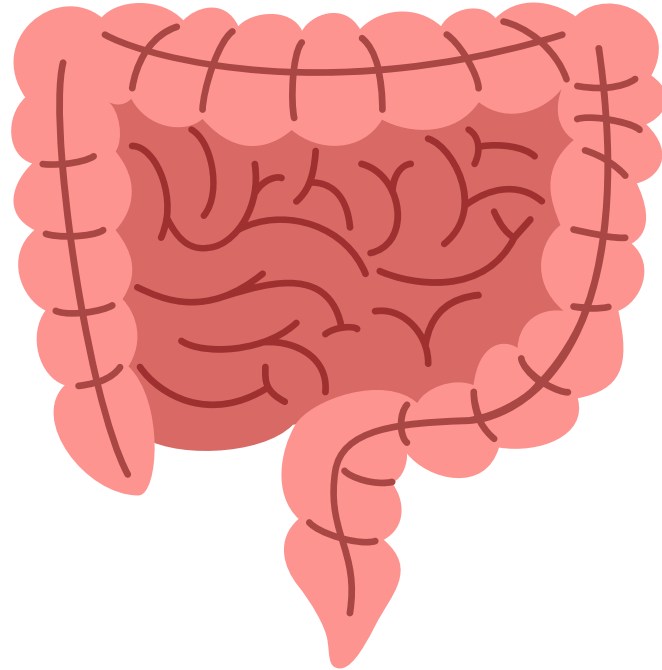
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 7**





WEEK7

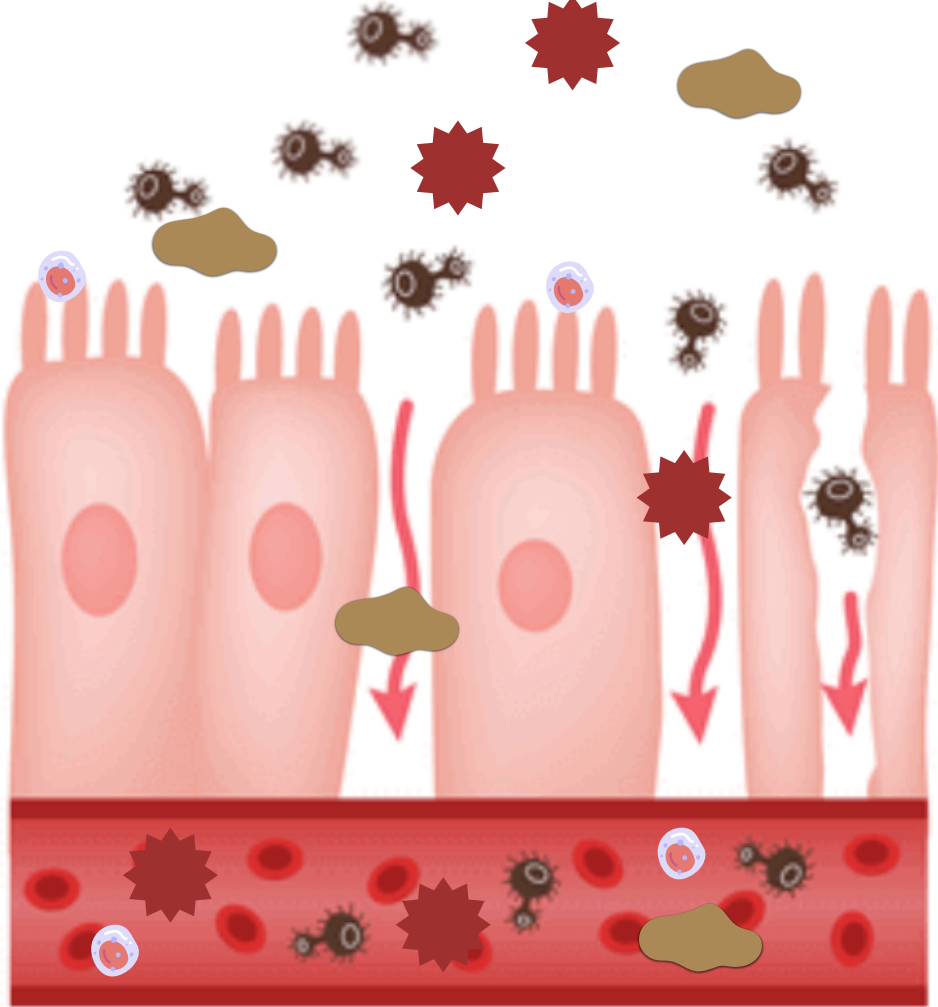
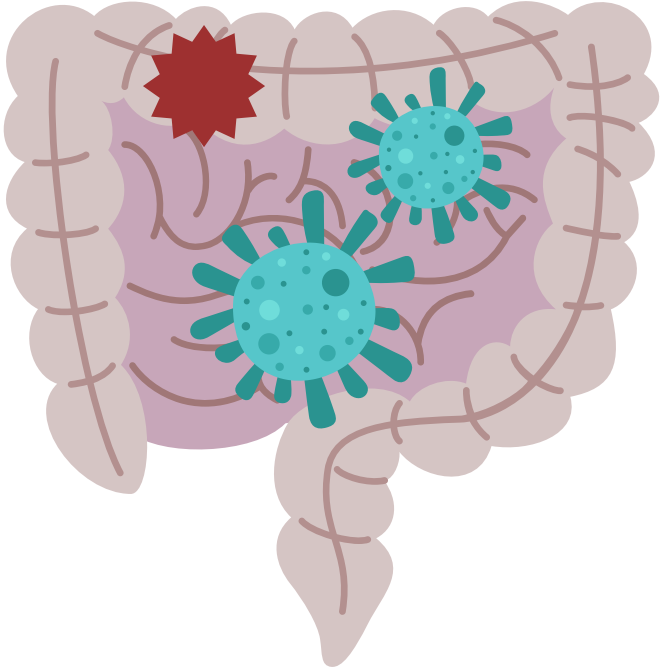
マイクロバイオームの土台作り

～ 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) ～

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

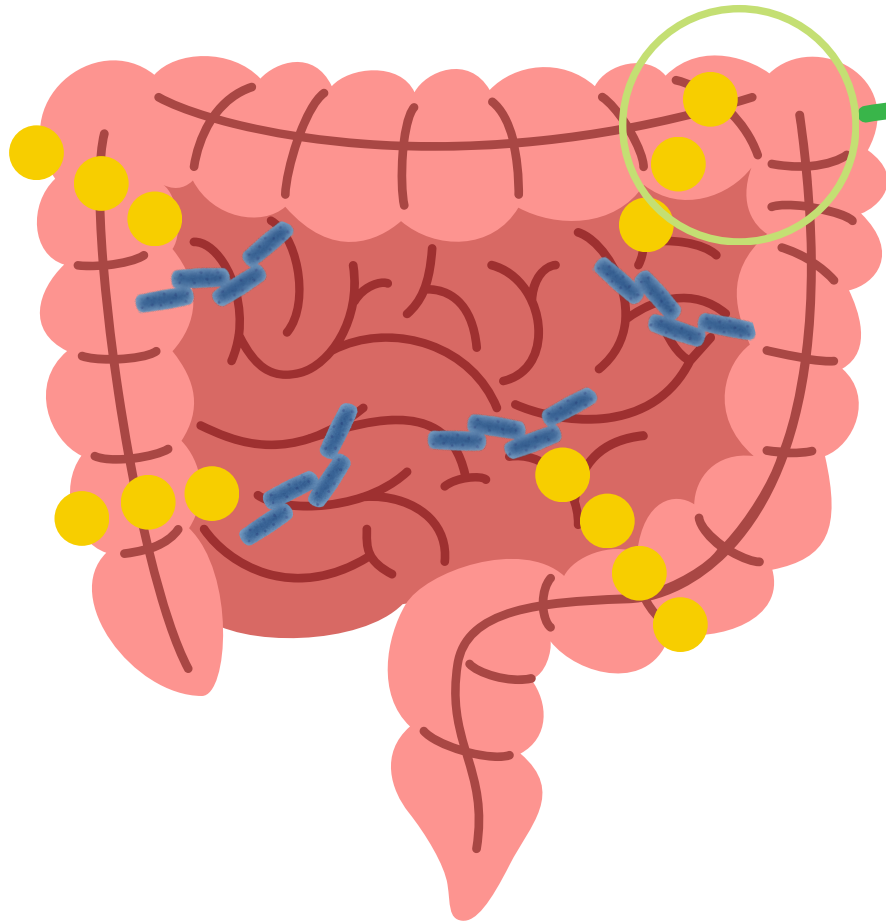


この状態を引き起こすものを知って
毎日を送る

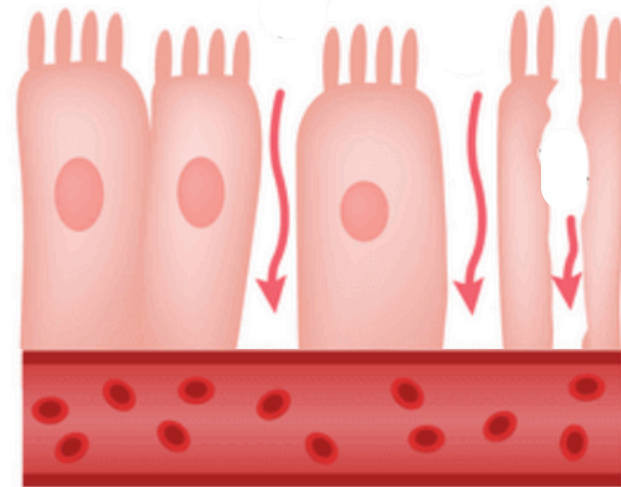
‘生活習慣’

生活習慣要因①睡眠の質の低下

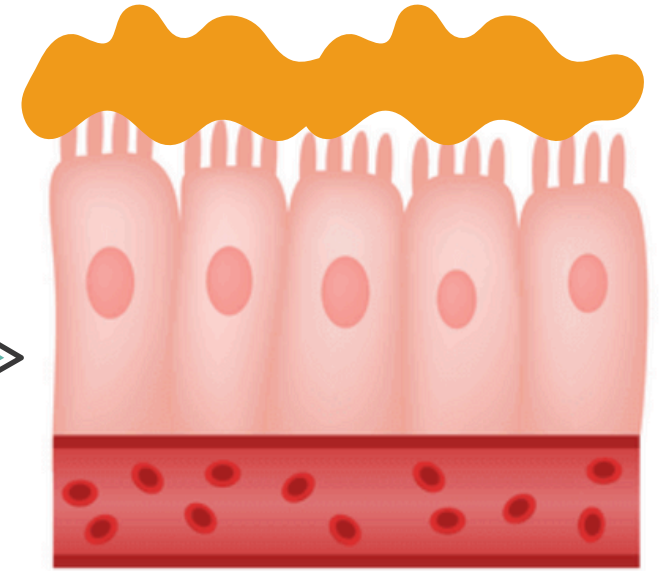
腸内の細菌の“ハウスクリーニング時間”



通常業務（消化吸収）を終えて、
腸壁を整え明日の業務の準備をする時間



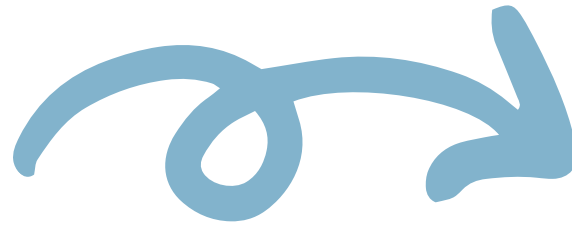
食後の腸は多少細胞が緩んでいる



腸の環境が睡眠にも大きく関係する

腸で90%が作られる“セロトニン”

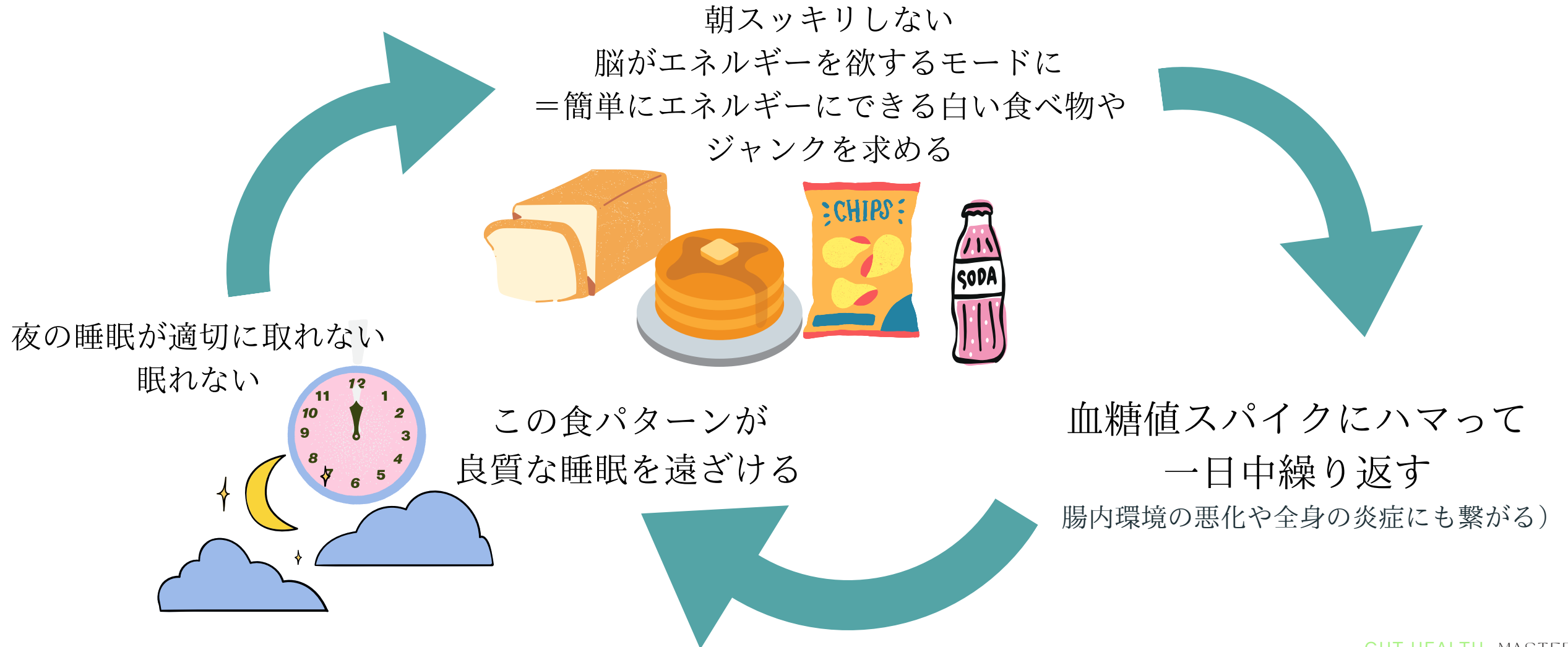
“セロトニン”は夜に「メラトニン」に変化



腸の環境が良好でセロトニンがしっかり作られることで
良質な睡眠につながる。

腸の状態が良好でないと・・・

睡眠の習慣の変化が及ぼす影響



腸が休める眠りの習慣

1. 朝の光をしっかり浴びる
2. 夜寝る前の光は最低限に
(夕食の後は間接照明へ)
3. 寝る前1時間はブルーライトを
できる限り避ける(テレビやスマホから離れる)
4. 日中の適度な運動
5. 睡眠をサポート腸内細菌を育てる
食物を積極的に摂る
(野菜・果物・全粒穀物・豆など)
6. 寝る時間を決める
(遅くても23時までにはベットへなど)
7. 寝る2～3時間前は食べない
8. 午後はカフェインを控える
(個人差があり)
9. 寝る前に緑茶を飲む
(カフェインに弱い、またはヒスタミン不耐症の場合を除く)
10. 寝なくちゃ！
のプレッシャーを止める！

**腸を整える、
睡眠を整える
両方からのアプローチが大切。**

生活習慣要因②運動不足

～腸の土台づくりにおける「運動」の役割～

1. 運動は腸内環境の“循環システム”を整える

運動により腸の蠕動運動（ぜんどううんどう＝内容物を押し流す動き）が活発になる

= 運動不足は腸の動きが鈍くなり、毒素や腐敗ガスが滞留→悪玉菌が優位になりやすい。

=便秘・ガス溜まり・SIBO（小腸内細菌異常増殖）などの要因に。

生活習慣要因②運動不足

～腸の土台づくりにおける「運動」の役割～

2. 運動が「善玉菌を育てる肥料」になる

定期的な中強度の運動（例：30分の早歩き × 週数回）で、

*短鎖脂肪酸（特に酪酸）を作る細菌が増えることが研究で示されている。

*短鎖脂肪酸=腸内細菌が作る化学物質。

*腸のバリア機能強化、免疫強化、炎症抑制、抗アレルギー効果、自律神経バランスの調整に重要。

*引用論文： Exercise alters gut microbiota composition and function in lean and obese humans. (Allen JM, et al. 2018)

Furusawa et al., 2013, Nature / Koh A et al., 2016, Cell

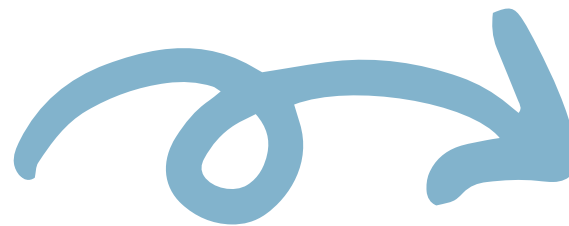
生活習慣要因②運動不足

～腸の土台づくりにおける「運動」の役割～

3. *運動は「睡眠」や「ストレス」も整える＝間接的に腸にプラスに働く

腸で90%が作られる“セロトニン”

睡眠ホルモン“メラトニン”に変わる



運動はセロトニン分泌を促進する。

セロトニンは腸の運動のドラムの役割。運動は腸－脳軸のバランスを整える重要な習慣。

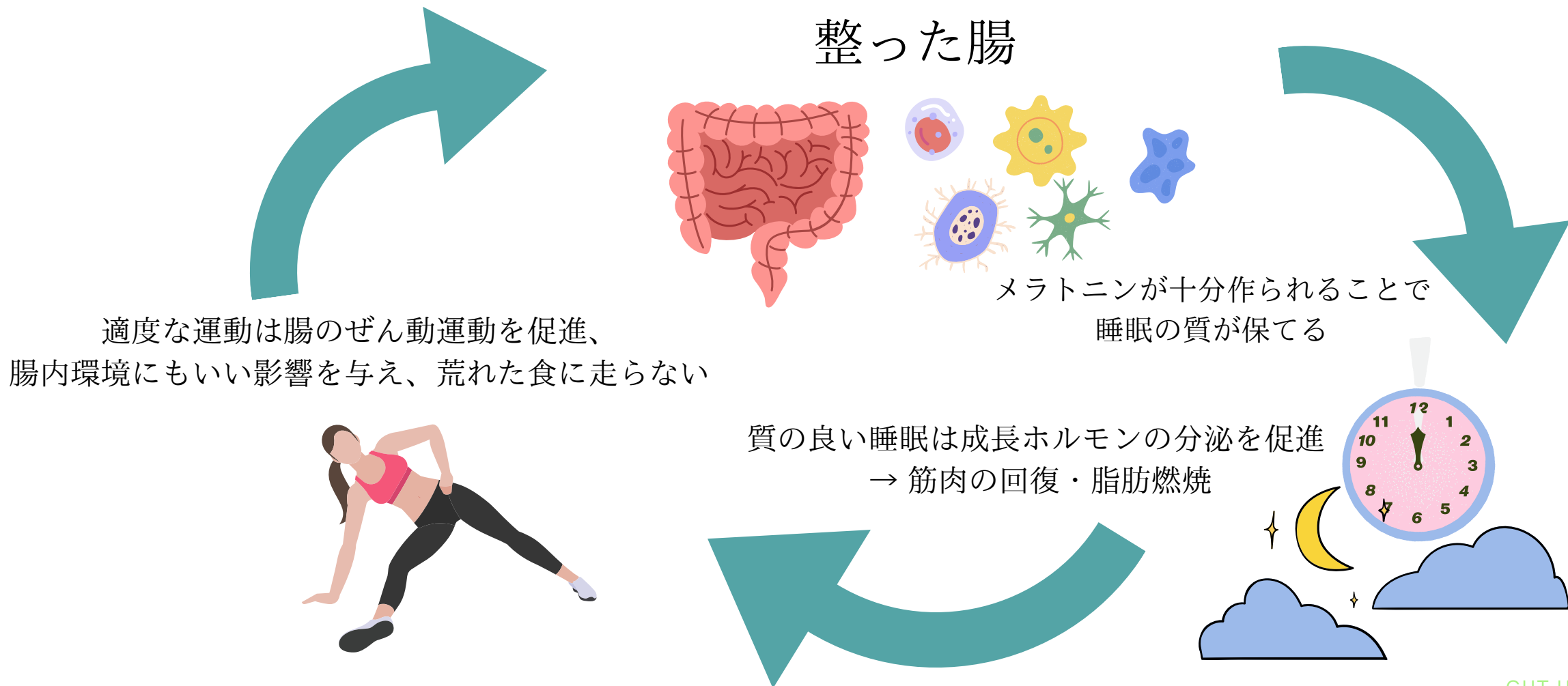
*引用論文： Exercise alters gut microbiota composition and function in lean and obese humans.

(Allen JM, et al. 2018)

「腸が喜ぶのは、ジムだけではなく “日常のうごき”も」

1. 朝の10分散歩
(送り迎えの徒歩や自転車◎)
2. 窓拭きのついでにスクワット
3. 家事を踊りながら
4. 掃除機がけや拭き掃除
5. 子どもと全力で遊ぶ
6. 気づいた時に肩回し

腸・睡眠・ホルモン・運動という “目に見えない因果連鎖”



生活習慣要因③ トラウマ・ストレス

～腸の土台づくりにおける「運動」の役割～

WEEK2でお話した「脳腸相関」

“腸に炎症があると不安やうつが出やすくなる”

= 逆も然り

引用論文：Foster JA & McVey Neufeld KA. Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. Trends Neurosci. 2013.

生活習慣要因③ トラウマ・ストレス

～腸の土台づくりにおける「運動」の役割～

WEEK2でお話した「脳腸相関」

ストレスや過去のトラウマは、脳→腸に影響し、腸の動きやバリア機能を落とす

**怒り・不安・抑圧、継続的な緊張状態、
過去のトラウマ体験、*幼少期の愛着不安**

*成人後の腸疾患（潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群など）との関連が示唆されている

生活習慣要因③ トラウマ・ストレス

～腸の土台づくりにおける「運動」の役割～

WEEK2でお話した「脳腸相関」

ストレスや過去のトラウマは、脳→腸に影響し、腸の動きやバリア機能を落とす

**怒り・不安・抑圧、継続的な緊張状態、
過去のトラウマ体験、*幼少期の愛着不安**

カウンセラーなど
専門家の力を借りる
ことも検討

*成人後の腸疾患（潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群など）との関連が示唆されている

*引用論文：ACE Study（Adverse Childhood Experiences）

腸脳相関は【双方向のループ】

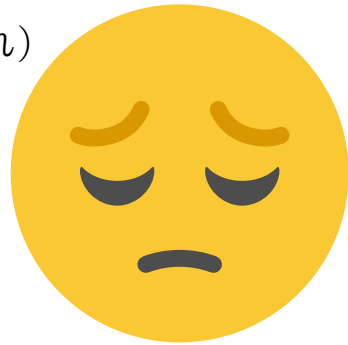
腸の環境を乱す食習慣

(糖質中心・加工食品・食物繊維不足 などによる炎症・短鎖脂肪酸減・神経伝達物質の低下)



さらに不安やストレスを
感じやすくなる

(孤独感・運動不足・睡眠乱れ)



社会と関わる気がなくなる

(運動・人づきあい・日光浴などの行動が減る)

腸が乱れることで
精神が乱れる

(セロトニン不足・脳の炎症)



腸脳相関は【双方向のループ】

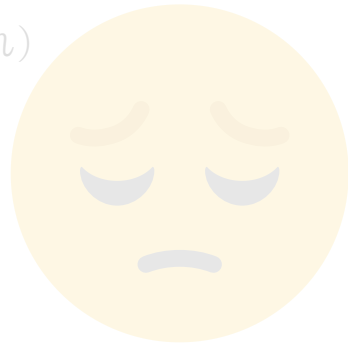
腸の環境を乱す食習慣

(糖質中心・加工食品・食物繊維不足 などによる炎症・短鎖脂肪酸減・神経伝達物質の低下)

どこから軌道修正しますか？

さらに不安やストレスを
感じやすくなる

(孤独感・運動不足・睡眠乱れ)



社と関わる気がなくなる

(運動・人づきあい・日光浴などの行動が減る)

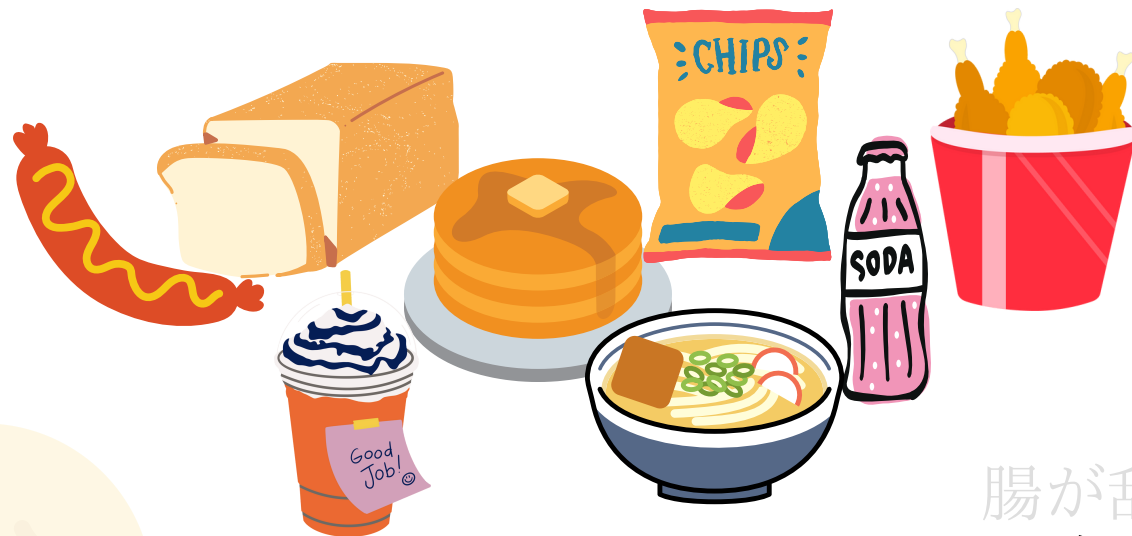
腸が乱れることで
精神が乱れる
(セロトニン不足・脳の炎症)



この【双方向のループ】を断ち切る

腸の環境を乱す食習慣

(糖質中心・加工食品・食物繊維不足 などによる炎症・短鎖脂肪酸減・神経伝達物質の低下)



さらに不安やストレスを
感じやすくなる

(孤独感・運動不足・睡眠乱れ)

腸が乱れることで
精神が落ちやすくなる
(セロトニン不足・脳の炎症)

最も “入り口にしやすく・効果が出やすい” のは

「食」からのアプローチ。

この【双方向のループ】を断ち切る

腸の環境を乱す食習慣

(糖質中心・加工食品・食物繊維不足 などによる炎症・短鎖脂肪酸減・神経伝達物質の低下)

① 腸内環境は食で最も直接・早く変化する

*食べたものが腸内細菌のエサとなり、
たった24時間で菌の構成が変化することが複数の研究で示されている。

さらに不安やストレスを

② *食で腸が整うと、神経伝達物質（セロトニンなど）やホルモンバランスも整い、

気分が安定しやすくなる→睡眠の質が向上→運動などにも前向きに

セロトニンの前駆体であるトリプトファンや、合成に必要な栄養素（鉄・ビタミンB群など）は
すべて食から供給される。腸で作られる短鎖脂肪酸（酪酸など）が、脳の炎症を抑え、神経バランスを整えるという研究も多数報告。

③ 運動や社交は「やる気・気力」が必要だが、食は“行動ハードルが低い”

「ちよつとこの野菜足すだけ」「甘いお菓子を果物に変える」など、小さく始められる。

*引用論文：David et al., 2014, Nature / Gut feelings: How food affects your mood – Harvard Health/

Lifespan / Stanford (2024)



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK7



実践講座

腸のハウスクリーニング時間を作る、
Eating Windowを取り入れよう!

