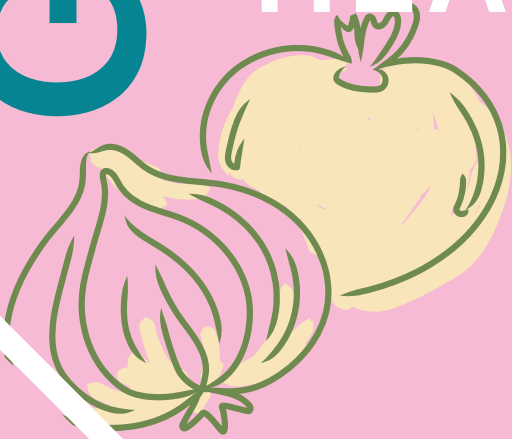


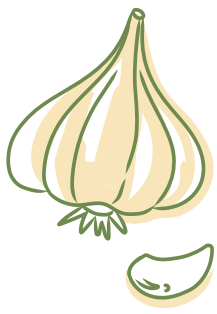
GUT HEALTH

MASTER CLASS

By Ewa Kempinski

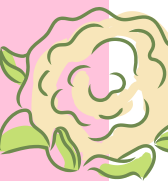
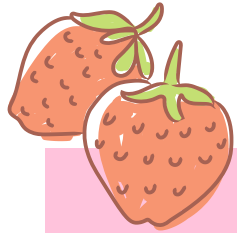


FOODS FOR
TARGETED
HEALTH BENEFITS



FOODS FOR TARGETED HEALTH BENEFITS

科学で選ぶ目的別エビデンス付き健康食材リスト

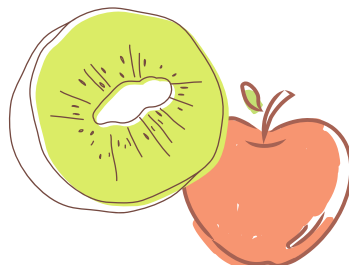
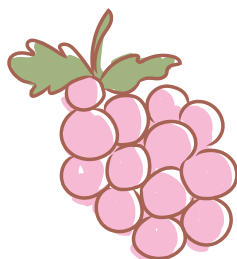
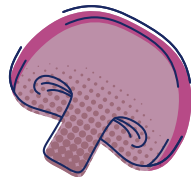
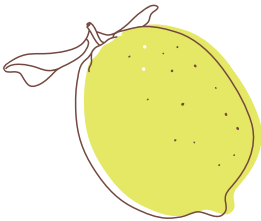
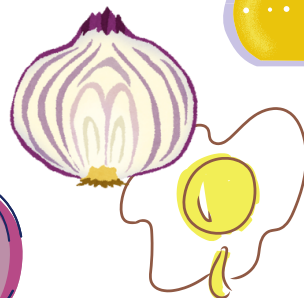
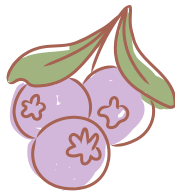
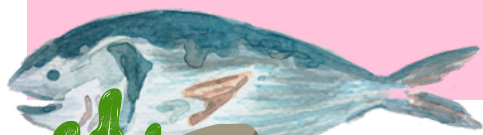


健康に良いといわれる食品はたくさんありますが、実際にどれを選べばいいのか迷うことはありませんか？このリストは、世界中の研究や臨床データをもとに「目的別」に整理した、エビデンス付きの食材ガイドです。

目的に合わせて、科学で裏付けられた食材とその有効成分を紹介しています。

「なんとなく健康そう」ではなく、なぜその食材が役立つのかが分かることで、食卓の選択に自信を持てるようになります。

あなたと家族の毎日のごはんが、“最適な薬”になりますように。



🦠マイクロバイオーームが喜ぶ / 食物繊維量を増やす

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
アボカド	可溶性・不溶性食物繊維	腸内細菌の多様性を高める、便秘改善、短鎖脂肪酸の産生促進	Avocado摂取群で腸内細菌の多様性と酪酸産生菌の増加が確認された (Holscher et al., J Nutr. 2021)
オーツ麦 (ロールドオーツ)	β-グルカン (水溶性食物繊維)	腸内細菌による発酵で酪酸生成を促進、コレステロール低下、血糖値安定	β-グルカン摂取で腸内のBifidobacterium属やLactobacillus属が増加 (Connolly et al., Br J Nutr. 2012)
レンズ豆・ひよこ豆	レジスタントスターチ、可溶性繊維	大腸内での発酵により酪酸・プロピオン酸を産生し、炎症抑制や代謝改善に寄与	豆類摂取で酪酸産生菌が増加し、インスリン感受性が改善 (Fernando et al., Nutrients. 2016)
ブロッコリー	不溶性食物繊維、スルフォラファン (ファイトケミカル)	腸内細菌により代謝され抗炎症作用を示す、腸内細菌叢の多様性維持	ブロッコリー摂取で腸内細菌の組成が変化し、肝臓の炎症抑制 (Clarke et al., J Funct Foods. 2014)
キヌア・アマランサス	可溶性食物繊維、ポリフェノール	腸内細菌多様性の増加、血糖コントロール改善	キヌア摂取で腸内細菌叢にポジティブな変化 (Navruz-Varli et al., Front Nutr, 2022)
バナナ (特に未熟バナナ)	レジスタントスターチ	大腸での発酵により短鎖脂肪酸を産生、善玉菌の増殖促進	未熟バナナ由来のレジスタントスターチがBifidobacteriumを増やす (Hylla et al., Am J Clin Nutr. 1998)
加熱後冷ました ジャガイモ・米	難消化性デンプン (レジスタントスターチ)	大腸で短鎖脂肪酸 (特に酪酸) を増やし、炎症抑制や腸内環境改善に寄与	米を炊飯→冷却することでレジスタントスターチ量が増加。腸内での発酵が進み、善玉菌を増やす働きが報告されている。(Zhou Z, et al. "Starch structure and digestive properties." Int J Biol Macromol. 2016.)
海藻 (昆布・わかめ・ひじきなど)	フコイダン、アルギン酸 (独特の水溶性食物繊維)	腸内細菌による分解で短鎖脂肪酸生成、免疫調整作用	日本人腸内細菌に海藻多糖分解酵素遺伝子を持つ菌が発見され注目されている (Hehemann et al., Nature, 2010)



🦠マイクロバイオーームが喜ぶ / 食物繊維量を増やす

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
お茶 ・赤ワイン	カテキン（緑茶）、レスベラトロール（赤ワイン）	腸内細菌による代謝で抗酸化作用が高まり、炎症抑制	緑茶カテキンは腸内細菌叢を介して肥満予防効果（Axling et al., Eur J Nutr, 2012）
カカオ (高カカオチョコレートや純ココア)	フラバノール（ポリフェノール）	プレバイオティクス作用でビフィズス菌や乳酸菌増加	高カカオチョコレート摂取でBifidobacterium属が増加（Tzounis et al., Am J Clin Nutr, 2011）
穀物の外皮 (小麦、トウモロコシ、米、オーツ麦、大麦など)	キシランオリゴ糖・アラビノキシラン	Bifidobacterium属を増やし、便秘改善	小麦外皮由来アラビノキシランが腸内細菌叢に有益（Broekaert et al., Crit Rev Food Sci Nutr, 2011）
玉ねぎ	フルクタン（イヌリン型）	ビフィズス菌増殖、便秘改善、抗炎症作用	イヌリン型オリゴ糖がヒトの腸内ビフィズス菌を増加させることを示したレビュー。玉ねぎなどの野菜由来のフルクタンが、腸内フローラ改善に有効と報告。（Roberfroid et al., 2010, Br J Nutr）
ニンニク	フルクタン、アリシン	腸内善玉菌の餌、抗菌・抗炎症作用	ニンニク摂取で腸内細菌叢の多様性改善（特にBifidobacterium, Faecalibacterium増加傾向）（Zare et al., Front Nutr, 2022）
ネギ (青ネギ・長ネギ)	フルクタン、イヌリン	大腸での発酵により短鎖脂肪酸を産生、善玉菌の増殖促進	ネギを含むアリウム属野菜（玉ねぎ・にんにく・ネギ）の摂取で腸内細菌叢の多様性向上とSCFA産生促進（Lattimer & Haub, Nutrients, 2010）
ピスタチオ	食物繊維、ポリフェノール、オレイン酸脂質、フィトステロール	プレバイオティクス効果で乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を増やす	健康成人にピスタチオを1日42g・63gを3週間摂取させた試験で、腸内細菌叢に有意な変化が見られ、善玉菌（LactobacillusやBifidobacterium）の増加が報告（Ukhanova M et al., J Nutr, 2014.）
キウイフルーツ (特にグリーンキウイ)	食物繊維（ペクチン）、アクチニジン（消化酵素）、ポリフェノール	整腸作用・便秘改善・善玉菌の増加	慢性便秘を抱える成人にグリーンキウイを1日2個・4週間摂取させた試験で、排便回数と便の柔らかさが有意に改善。また、腸内細菌叢の多様性も改善傾向を示した。（Chan AOH et al., Am J Gastroenterol, 2007.）



🔥代謝を上げる / 脂肪燃焼

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
お茶や抹茶	カテキン（緑茶）、レスバトロール（赤ワイン）	腸内細菌による代謝で抗酸化作用が高まり、炎症抑制	緑茶カテキンは腸内細菌叢を介して肥満予防効果（Axling et al., Eur J Nutr, 2012）
カカオ (高カカオチョコレートや純ココア)	フラバノール、テオブロミン	代謝改善、インスリン感受性改善、脂質代謝調整	カカオフラバノール摂取で、インスリン感受性の改善や代謝マーカー改善が示された。（Shrime MG et al., Am J Clin Nutr, 2011 (RCT)）
トマト	リコピン、カロテノイド	抗酸化、脂肪蓄積抑制、代謝改善	トマト由来リコピン摂取で脂肪酸酸化が促進され、肥満改善作用があると報告。（Li YF et al., Nutrition, 2015）
玉ねぎ	ケルセチン（ポリフェノール）、フルクタン	脂肪酸代謝促進、抗肥満効果	ケルセチン摂取がエネルギー代謝改善と脂肪酸酸化促進に関連。（Egert S et al., Br J Nutr, 2009）
ニンニク	アリシン、硫化アリル化合物	脂肪酸代謝を促進、血中脂質改善、抗炎症作用	ニンニク抽出物摂取で血中脂質改善および脂肪燃焼促進が確認されている。（Ried K et al., J Nutr, 2008）
唐辛子	カプサイシン	交感神経活性化 → 脂肪酸酸化↑、食欲抑制	カプサイシン摂取でエネルギー消費と脂肪酸酸化が増加。（Ludy MJ et al., Chem Senses, 2012）
豆類 (特に大豆・レンズ豆)	食物繊維、レジスタントスターチ、ポリフェノール、大豆イソフラボン	食後血糖コントロール改善、脂肪酸酸化促進、満腹感↑	豆類の摂取が体脂肪の減少や代謝改善に寄与することが示された。（Abete I et al., Obes Rev, 2009）
ショウガ	ジンゲロール、ショウガオール	熱産生↑、食後代謝改善、抗炎症	生姜摂取で安静時エネルギー消費が増加。（Mansour MS et al., Metabolism, 2012）



🔥代謝を上げる / 脂肪燃焼

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
シナモン	シナナムアルデヒド、プロシアニジン類	インスリン感受性改善、血糖コントロール、脂質代謝調整	シナモン摂取でインスリン感受性改善と体重管理に有効。(Akilen R et al., Diabet Med, 2010)
グレープフルーツ	ナリンギン、ビタミンC	脂肪酸酸化促進、体重減少、インスリン感受性改善	グレープフルーツ摂取が体重減少と代謝改善に寄与。(Fujioka K et al., J Med Food, 2006)
ベリー類 (ブルーベリー・ラズベリーなど)	アントシアニン、ポリフェノール	脂肪蓄積抑制、インスリン感受性改善、腸内細菌調整	ブルーベリー摂取がインスリン感受性改善と脂肪蓄積抑制に関連。(Stull AJ et al., J Nutr, 2010)
りんご	クロロゲン酸、ペクチン	脂肪酸酸化↑、満腹感、血糖安定化	リンゴポリフェノール摂取で脂肪酸酸化が促進され、肥満改善に寄与。(Nagasako-Akazome Y et al., J Oleo Sci, 2007)
アーモンド	不飽和脂肪酸、ビタミンE、マグネシウム	インスリン感受性改善、血糖・血中脂質改善、代謝向上	アーモンドを摂取することで空腹時インスリン値が改善し、脂質酸化が促進された(Jenkins DJ et al., Am J Clin Nutr, 2002)
クルミ	α-リノレン酸、ポリフェノール	脂質酸化促進、心血管リスク低減	クルミ摂取により血中脂質プロファイルが改善、脂肪酸酸化が増加(Ros E et al., Br J Nutr, 2004)
チアシード	α-リノレン酸、食物繊維	脂肪燃焼補助、血糖改善、満腹感向上	チアシード摂取で血糖上昇が緩やかになり、体脂肪低減が見られた(Vuksan V et al., J Am Coll Nutr, 2010)
フラックスシード (亜麻仁)	α-リノレン酸、リグナン	インスリン感受性改善、体脂肪減少	フラックスシード摂取によりインスリン抵抗性が改善、体脂肪が有意に減少(Pan A et al., Am J Clin Nutr, 2009)
ヘンプシード	不飽和脂肪酸、アルギニン	脂肪酸酸化促進、抗炎症	ヘンプシードに含まれる脂肪酸が脂質代謝を改善し、抗炎症作用も示唆(Callaway JC, J Nutr, 2004)
ピスタチオ	不飽和脂肪酸、酸化ポリフェノール	血糖改善、脂肪酸酸化促進、体脂肪低下	ピスタチオを1日57g摂取した群で空腹時血糖が改善、エネルギー消費量も増加(Gebauer SK et al., J Nutr, 2008)



🗡️ がんに立ち向かう / 抗がんサポート

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
ブロッコリー (特にブロッコリースプラウト)	スルフォラファン	解毒酵素の活性化、がん細胞増殖の抑制、アポトーシス誘導	スルフォラファンが乳がん・前立腺がん細胞の成長を抑制 (Zhang et al., Cancer Res, 1994) ブロッコリースプラウト摂取で発がん物質の解毒代謝が促進 (Shapiro et al., Proc Natl Acad Sci USA, 2001)
ウコン	クルクミン	抗酸化作用、抗炎症作用、がん細胞のアポトーシス誘導	カカオフラバノール摂取で、インスリン感受性の改善や代謝マーカー改善が示された。(Shrime MG et al., Am J Clin Nutr, 2011 (RCT))
キノコ全般	β-グルカン	免疫力強化、抗腫瘍作用、がん細胞の増殖抑制	β-グルカンが免疫細胞を活性化し、がん細胞の抑制に寄与することが報告 (Miyazaki T, et al.1991)
ニンニク	アリシン	抗酸化作用、抗炎症作用、がん細胞のアポトーシス誘導	アリシンががん細胞の増殖を抑制し、アポトーシスを誘導する (Sharma RA, et al.2021)
緑茶	カテキン	抗酸化作用、抗腫瘍作用、がん細胞の増殖抑制	EGCGががん細胞の細胞周期を停止させ、アポトーシスを誘導することが示唆 (Zhang Y, et al. Molecules, 2023.)
ケール	スルフォラファン、ビタミンC、β-カロテン	抗酸化作用、抗炎症作用、がん細胞の抑制	ケールの摂取が抗酸化作用を高め、がん細胞の抑制に寄与する (Michaud DS, et al. 2005)
大豆	イソフラボン (植物エストロゲン)	ホルモンバランスの調整、乳がんリスクの低減	イソフラボンがホルモンバランスを調整し、乳がんのリスクを低減する可能性 (Messina M, et al., 2000)
高カカオ	フラバノール (特にエピカテキン)、ポリフェノール類、マグネシウム、食物繊維	抗酸化作用、抗炎症作用、血管機能改善、がん細胞の増殖抑制	カカオに含まれるフラバノールが抗酸化作用を持ち、がん細胞の増殖を抑制する可能性 (Ried K, et al.2011)
トマト	リコピン (カロテノイド)	抗酸化作用、抗腫瘍作用、がん細胞の増殖抑制	リコピンが抗酸化作用を持ち、がん細胞の増殖を抑制する (Giovannucci E, et al. 2002)
紫芋	アントシアニン、食物繊維、ビタミンC、カリウム	抗酸化作用、抗炎症作用、免疫力強化、がん細胞の抑制	強い抗酸化作用によって、がん細胞の抑制や免疫力の強化に寄与する可能性 (農業技術研究所, 2020)



🗡️ がんに立ち向かう / 抗がんサポート

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
ナッツ類 (アーモンド、クルミなど)	ポリフェノール、ビタミンE、オメガ3脂肪酸	抗酸化作用、炎症抑制、細胞の酸化ストレス軽減、がんリスク低減	ナッツ類の摂取ががんリスクに与える影響の大規模調査 (Li S, et al. British Journal of Cancer, 2021.)
ブルーベリー・ベリー類	アントシアニン、ポリフェノール、ビタミンC	抗酸化作用、抗炎症作用、がん細胞の増殖抑制、免疫力強化	アントシアニンが細胞の酸化ストレスを軽減し、腫瘍形成を抑制する可能性 (Seeram NP, 2018)
玉ねぎ・ねぎ類	ケルセチン (フラボノイド)、アリル化合物	抗酸化作用、抗炎症作用、がん細胞の増殖抑制	ケルセチンは抗酸化作用が強く、発がん抑制や細胞保護に寄与 (Higdon JV, et al., 2017)
にんじん	β-カロテン	抗酸化作用、免疫力強化、がん細胞抑制	β-カロテンが抗酸化作用でがん抑制 (Krinsky NI, et al. J. Nutr., 1995)
イチゴ	アントシアニン、エラグ酸、ビタミンC	抗酸化作用、炎症抑制、がんリスク低減	エラグ酸やアントシアニンによるがん細胞の増殖抑制や抗酸化作用 (Seeram NP, 2008)

*ここで挙げた食材はあくまで「がんリスクの低減や体の防御力サポート」としてのエビデンスがあるもので、治療の代替になるわけではありません。医師の治療方針に沿って、食生活で補助的に取り入れるものです。



♥ ホルモンバランスを整える

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
ブロッコリー (特にブロッコリースプラウト)	スルフォラファン、インドール-3-カルビノール	エストロゲン代謝の調整、抗酸化作用	エストロゲン代謝を改善、乳がんリスク低減に関与 (Higdon JV, Pharmacol Res, 2007)
ケール (ケールスプラウト)	スルフォラファン、ビタミンC、カルシウム	エストロゲン代謝の調整、抗酸化作用	グルコシノレートが肝酵素を誘導、発がん・ホルモン疾患予防 (Traka M, Proc Nutr Soc, 2016)
白インゲン豆	イソフラボン、食物繊維、タンパク質	ホルモンバランスの調整、血糖値の安定化	白インゲン豆摂取で血糖値低下 (Vinson JA, J Agric Food Chem, 2009)
キノコ全般	β-グルカン、レンチナン	免疫力強化、ホルモンバランスの調整、脂肪蓄積抑制、インスリン感受性改善、腸内細菌調整	(Miyazaki T, et al. Cancer Immunol Immunother, 1991)
コーヒー	カフェイン、クロロゲン酸	エストロゲン受容体の調整、抗酸化作用	コーヒー摂取がエストロゲン代謝プロファイル改善と関連 (Kotsopoulos J, Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2009)
トマト	リコピン、ビタミンC、β-カロテン	エストロゲン受容体の調整、抗酸化作用	Giovannucci E, et al. J. Nutr., 2002
いちご	アントシアニン、エラグ酸、ビタミンC	エストロゲン受容体の調整、抗酸化作用	ポリフェノールが酸化ストレス抑制、更年期関連疾患の予防に寄与 (Giampieri F, Nutrients, 2014)
大豆	イソフラボン、サポニン、食物繊維	エストロゲン様作用、ホルモンバランスの調整	ホットフラッシュや骨密度低下改善。 (Messina M, Climacteric, 2017)
アボカド	一価不飽和脂肪酸、ビタミンE、カリウム	ホルモン合成のサポート、抗炎症作用	脂質改善と抗炎症作用を通じホルモン基盤を安定化 (Dreher ML, Crit Rev Food Sci Nutr, 2013)
魚	オメガ-3脂肪酸 (EPA、DHA)、ビタミンD	ホルモン合成のサポート、抗炎症作用	Calder PC, et al. Am. J. Clin. Nutr., 2006
チアシード	オメガ-3脂肪酸、食物繊維、タンパク質	ホルモンバランスの調整、血糖値の安定化	ALAとリグナンのホルモン作用 (Ulbricht C, Phytother Res, 2009)



❤️ ホルモンバランスを整える

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
海藻	ヨウ素、フコイダン、食物繊維	ホルモン合成のサポート、抗酸化作用	海藻摂取がエストロゲン代謝を改善、乳がんリスク低減可能性 (Teas J, Nutr Cancer, 2009)
ブラジルナッツ	セレン、ビタミンE、脂肪酸	ホルモン合成のサポート、抗酸化作用	甲状腺機能サポート (Rayman MP, et al. Am. J. Clin. Nutr., 2008)
パルメザンチーズ	乳酸菌 (Lactobacillus reuteri)	「絆形成」「対人関係のストレス軽減」に寄与する可能性、骨代謝維持	視床下部でオキシトシン産生が増え、社会的行動や母性行動が改善。この腸内細菌を介して「心の絆」「対人ストレス」「母性行動」にまでつながることが示唆されている (Buffington et al., 2016/Weber et al., 2024)
サワードパン	乳酸菌 (Lactobacillus reuteri)	同上 腸内細菌叢改善 → エストロゲン代謝調整	同上
ヨーグルト/ ケフィア	乳酸菌 (Lactobacillus reuteri) が含まれるか確認	同上 腸内エストロボローム調整 → エストロゲン代謝影響	同上
ビタミンDの豊富な食品 (卵、鮭、太陽光、日光浴したキノコ)	ビタミンD	更年期障害に特に効果あり、骨の健康維持、ホルモン合成サポート、脳機能維持	Hossein-nezhad A, et al. Endocrinol Metab Clin North Am, 2010 (卵) Manson JE, et al. N Engl J Med, 2019 (鮭) Calvo MS, et al. Nutr Rev, 2013 (キノコ類) Holick MF, N Engl J Med, 2007 (太陽光)
全粒粉	食物繊維、ビタミンB群、ミネラル	更年期障害に特に効果あり、血糖値の安定化、ホルモンバランスの調整、腸内細菌多様性↑ → エストロゲン再循環改善	リグナンが腸内で代謝され弱いエストロゲン作用を発揮 (Adlercreutz H, J Steroid Biochem Mol Biol, 2002)
オメガ3 (海鮮類、チアシードなど)	オメガ3	更年期障害に特に効果あり、気分の安定、更年期うつ・ホットフラッシュ改善、心血管保護	Freeman MP, et al. Menopause, 2011
豆類 (特に大豆)	イソフラボン、サポニン、食物繊維	更年期障害に特に効果あり、エストロゲン作用、ホットフラッシュ、骨密度低下) 軽減	大豆イソフラボンが更年期症状改善。 (Messina M, Climacteric. 2017)
コラーゲン (鶏皮、魚皮)	コラーゲンペプチド、アミノ酸 (グリシン、プロリン)	更年期障害に特に効果あり、皮膚弾力改善、関節の健康維持、更年期女性のQOL向上	骨密度↑・骨代謝改善 (König D, et al. Nutrients, 2018)



■ 食べ過ぎを抑えて体重管理を楽に

GLP-1 ホルモンを増やす食材

食品	関与する主成分	体への効能	エビデンス
豆全般	発酵性食物繊維、レジスタントスターチ	GLP-1分泌、インスリン感受性改善	豆類の摂取がGLP-1分泌を促進し、インスリン感受性を改善する (Nilsson et al., J Nutr, 2015)
雑穀 (特に押麦、もち麦 オーツ麦)	β-グルカン、水溶性食物繊維	GLP-1分泌促進、血糖上昇の緩和、腸内環境の改善	β-グルカンを豊富に含む大麦の摂取がGLP-1分泌を促進し、食後の血糖応答を改善する (Behall et al., 2006)
ベリー全般 (ラズベリー、ブルーベリー ブラックベリー、いちご、 クランベリー)	ポリフェノール (アントシアニン)、食物繊維、エラグ酸、プロアントシアニジン	GLP-1分泌促進、血糖コントロール、GLP-1刺激	ベリー類を含む食事が、食後のGLP-1分泌を増加させる。 (Törrönen et al., 2012)
発芽野菜 (ブロッコリースプラウトなど)	スルフォラファン、食物繊維	GLP-1分泌を刺激、抗酸化・抗炎症作用	ブロッコリースプラウトの摂取が腸内GLP-1分泌を刺激する可能性 (Axelsson et al., Mol Nutr Food Res, 2017)
緑茶	カテキン	GLP-1分泌増加、食欲抑制、脂肪燃焼促進	緑茶抽出物がインスリン抵抗性を改善し、GLP-1分泌を増加させること (Suzuki et al., Mol Nutr Food Res, 2012)
発酵食品 (ヨーグルト、ケフィア キムチ、納豆)	乳酸菌	GLP-1分泌促進、腸内環境改善	発酵乳製品の摂取が腸内バリア機能を改善し、GLP-1分泌に寄与する可能性があることを示唆。 (Jalili et al., 2023)
唐辛子	カプサイシン	GLP-1分泌、代謝促進	カプサイシンの摂取がエネルギー代謝を促進し、内臓脂肪の減少に寄与する可能性 (Zhao et al., 2023)
海藻 (昆布、わかめ、めかぶ)	アルギン酸、水溶性食物繊維	血糖上昇抑制、GLP-1分泌刺激	褐藻類の摂取が食後の血糖およびインスリン応答、GLP-1分泌を改善する。 (Zaharudin et al., 2021)
ナッツ類 (特にアーモンド、ピスタチオ)	食物繊維、ポリフェノール、良質脂肪酸	満腹感増加、インスリン応答改善	ナッツの摂取がGLP-1分泌を促進し、2型糖尿病の予防と管理に寄与する可能性。 (Nishi et al., 2023)





これら全ての食材を目的別の効果を得られるためには、
腸内細菌の多様性など腸が整った状態であることが前提です。
このGHMCの中でお伝えしている腸が整う習慣をコツコツと続け、
これらの「食べ物」の力を最大限活かせる体（腸）を作っていきましょう！