



Gui Health MINI Class
GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ
By *Emi Kempushi*

STEP 1

近年、メディアや研究の場でどんどん注目を浴びている「腸」。
でも多くの方がまだ誤解しているのは、私たちの健康を左右している“本当の主演”は臓器としての腸そのものではないということです。

本当に重要なのは、腸の中に住みついている“約39兆個の腸内細菌”です。
2000年代に入り、細菌一つ一つのゲノム（遺伝子）を解析できるようになったことで、私たちの健康状態と腸内細菌の働きが、どれほど深く結びついているかが一気に明らかになりました。

腸内細菌の主な仕事は消化・神経・代謝・ホルモン・免疫、これは私たちが生きるための5大機能、生きるために必要な根幹に当たります。

つまり、私たちの体のほぼすべての働きをコントロールしているとも言えます。

臓器が単独で働いているわけではありません。脳がすべてを指揮しているわけでもありません。

腸内細菌という存在がいるからこそ、私たちの臓器ネットワーク、そして体全体のエコシステムが機能している。

腸内細菌はみなさんの「腸」という「家」がないと生きることができない存在で、そしてみなさんは「腸内細菌」なしでは生きられない。
お互いに必要なものを与え合っている、「最高の共生パートナー」です。

ではここから、「腸内細菌の5つの仕事」を一つずつ説明していきます。

①【消化】

腸内細菌なしでは、実は“消化できない栄養素”があります。

特に大事なのが、豆類、野菜、海藻、きのこ、果物などに含まれる食物繊維（とくにプレバイオティクスと言われる発酵性食物繊維）。

人間の酵素では分解できず、そのまま腸まで辿り着き、腸内細菌がそれを発酵して短鎖脂肪酸（酪酸・酢酸・プロピオン酸）などの化学物質をつくります。

- ・この短鎖脂肪酸は、腸の蠕動運動（ぜんどう）を促す
 - ・腸粘膜のバリアを強くする
 - ・炎症を抑える
 - ・血糖コントロールやエネルギー代謝を助ける
- など、腸と全身の健康に欠かせない“守りの代謝産物”です。

②【神経】

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど神経ネットワークが発達していて脳と腸は腸脳相関で強くつながっています。

腸内細菌は、

- ・セロトニン（幸せホルモン）の前駆体の産生
- ・ストレス反応の調整
- ・脳の炎症のコントロールなどを行い、メンタルの安定に大きく関わっています。

不安・落ち込み・睡眠の質の低下が「腸の状態と関連する」という研究は、今や多数あります。





Gui Health MINI Class GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

By *Emi Kempushi*



STEP 1

③【代謝】

腸内細菌は、糖・脂質・エネルギーの代謝にも影響します。

- ・太りやすい／太りにくい
- ・血糖値の安定性
- ・インスリン感受性
- ・内臓脂肪の蓄積

こうした違いは、実は腸内細菌の違いによって左右されています。“何を食べるか”だけでなく“どう代謝されるか”を決めている大切な存在なのが腸内細菌です。

④【ホルモン】

腸内細菌は、エストロゲンや甲状腺ホルモンなど多くのホルモンの代謝に関わっています。

特に女性にとって重要な：

- ・生理痛・PMS・妊娠・不妊・更年期症状・月経不順

これらも「腸内細菌の状態」と直接関連しています。

最近の研究では「エストロボローム」という、エストロゲン代謝＝調整役を担う腸内細菌群の存在も注目されています。

⑤【免疫】

私たちの免疫細胞の約70%は腸に存在しています。

腸内細菌は、免疫細胞を“教育”したり、アレルギー・自己免疫などの過剰な反応を抑えたり、必要なときに正しく必要部隊を送り込んで体を守る役割を持ちます。

風邪をひきやすい、炎症が続きやすい、アレルギーが多い——これらは腸内細菌の乱れと強く関連しています。

腸内細菌は、私たちの体の機能の基本である“消化・神経・代謝・ホルモン・免疫”という5つの柱を動かし、体全体の健康を総合的にコントロールしている存在。

腸内細菌が整う＝体のあらゆる機能が整う、腸内細菌が乱れる＝体のあらゆる機能が乱れるというほど、全体に影響力を持つ共生パートナーです。

そしてもう一つ大切なのは、『腸内細菌の多様性』。

腸内細菌には、大きく分けてこの5つの役割がありますが、それぞれの仕事をするのに必要な細菌の種類または細菌叢が異なります。

つまり、より多様な細菌の種類や細菌叢を腸の中に持っていることで、より穴のない全身を機能させることができる働きが可能になります。

逆に、多様性が乏しいこと＝腸内細菌叢が乱れている状態ということになります。

それにより、機能しない身体の働きがあると、身体に不調として現れます。

ご自身の不調と、腸内細菌の5つの役割がどのような関係で繋がっているのか、それを把握するためにSTEP1のワークブック『身体の不調とMBの役割別チェック』表を使ってみましょう。

次のステップでは、「腸の不調にはどんなタイプがあるのか？」についてお話していきます！

