



Gui Health MINI Class
GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ
By *Emi Kempushi*

STEP 3

腸内細菌を整えるためには、まず何が腸を乱しているのかを知ることが大切です。腸を乱す原因は、一つや二つではありません。大きく分けると「食習慣」「生活習慣」「外的要因」の3つに整理できます。

大きく分けたまず1つ目は【**食習慣の乱れ**】です。

まず最も身近で影響が大きいのが食習慣です。腸内細菌は私たちが食べたものによって毎日柔軟に変化しています。イコール、私たちは毎日、何をどれだけ、どんな形で食べるかで腸内細菌を育てたり、逆に乱したりしているということになります。そんな腸内細菌に毎日変化をもたらす「食」で特に注意したいポイントは次の4つです。

①添加物や加工度の高い食品

コンビニ食品やインスタント食品、加工肉や冷凍食品には多くの添加物が含まれています。これらは腸の粘膜に負担をかけたか、腸内細菌の多様性を減らすことがわかっています。

②砂糖の取りすぎそして人工甘味料

多量の砂糖の摂取や糖分の高い食品は血糖値の乱高下や腸内細菌の偏りを生んで、腸だけではなく血管にも慢性炎症を起こすことで疲労感、肌荒れ、代謝低下、そして糖尿病にもつながります。

③トランス脂肪酸の摂取、飽和脂肪酸の摂りすぎ、酸化した油の摂取

これらの脂質は腸のバリア機能を弱め、炎症の促進につながります。見た目では分かりにくいですが、慢性的な不調の隠れた原因になっていることも多いのが、この気をつけたい脂質です。

④食物繊維不足・タンパク質の偏り

腸内細菌にとっての“主食”である食物繊維が不足すると、腸内細菌の多様性が低下し、便秘や代謝の低下、免疫機能の低下を招きます。

また、動物性のタンパク質の量や質も腸内細菌の働きに大きく影響します。

大きく分けた2つ目は【**生活習慣の乱れ**】です。

どれだけ腸に良い食事をしていても、生活習慣が乱れていれば腸はすぐに反応します。

①ストレスやトラウマ

自律神経を通じて腸の動きを鈍らせ、炎症を強めます。日々のストレス管理、そしてトラウマは特に、専門医によるセラピーなどでまずは癒していくことが大切です。

②睡眠不足

腸は夜私たちが寝ている間に腸内細菌によって修復されます。睡眠時間が足りないと腸のバリア機能や腸内細菌のリズムが乱れます。腸内細菌のハウスクリーニングの時間をしっかりと与えてあげましょう。

③運動不足

腸の蠕動運動は運動によって刺激されます。運動不足は便秘だけでなく、腸内細菌の多様性も低下させます。運動はジムやヨガ、ピラティスへ通うなど特別なことでなくても大丈夫です。日々の生活の中に取り入れられる運動習慣を築いていく心がけが大切です。

④アルコール・タバコ

これらのものは腸粘膜を傷つけ、腸内細菌のバランスを崩し、炎症体質を強めます。アルコールは二日酔いになるまで飲むのは要注意ですが、リラックスできるくらいの量や、社交として楽しむ程度に楽しむのが良い付き合い方なのかもしれません。





Gui Health MINI Class
GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ
By *Sam Kempinski*

STEP 3

大きく分けた3つ目は【**外的要因**】です。

私たちの生活環境や現代社会、医療、化学物質も腸を乱す大きな要因になることがあります。

①抗生物質や薬の服用

必要な時の治療にはとても重要な役割を果たしてくれる現代医療に欠かせない抗生物質ですが、腸内細菌を大きく減らしてしまい、バランスを崩す側面もあります。必要性をしっかりと吟味して慎重に使用することが大切です。必要ときには使用しながら、同時に腸の回復をサポートすることが大切です。

②避けにくい有害化学物質

重金属、大気汚染、水質汚染など、完全には避けられない環境要因もあります。しかし、腸内細菌が多様で健康であれば、体内の有害物質を分解・排泄する働きをサポートしてくれる可能性も示されています。だからこそ、避けられないものに直面しても、腸を整えることが大きな防御策になります。

③ある程度避けられる化学物質

PFAS、マイクロプラスチック、BPAなどは、日々私たちの生活に溢れている日用品から入ります。知識を持って選択することで、腸への影響を減らすことが可能になります。

④農薬

完全にゼロにはできませんが、特に選び方で腸への負担を減らすことができます。残留農薬の多い食品をオーガニックに置き換えるだけでも腸内細菌への影響は塵に積もって変わっていきます。

このように腸を乱す原因は複雑で多岐にわたります。一つ一つは小さな影響でも、日々の積み重ねが腸内細菌の多様性を減らし、炎症や不調、ホルモン・免疫の乱れを引き起こします。

これらをただ「避けるべきもの」として捉えるのではなく、“どう選び、どう整えれば腸が喜ぶか”を体系的に知り、できる限り生活に取り入れていくことが大切です。

腸を整える第一歩は、まず自分の生活と環境に潜む腸を乱す要素を知ることです。今回のSTEP3「腸を乱す原因」では、腸を乱す様々な要素について触れましたが、ワークブックを使うことで、今の自分の腸を乱す原因になっているものチェックし、どんな部分に注意すればいいのかを整理できるようになっています。

どの食習慣や生活習慣が自分の腸に影響しているのか
どの外的要因が関わっている可能性があるのか
どの部分から整えていけばよいか

これらを自分の状況に当てはめながら、チェックしていくことで、腸整への第一歩を具体的に踏み出すことができます。自分に当てはまる点をチェックして、これから気をつけていくことを認識し、コツコツ長い目でシフトしていきましょう。それが皆さんの腸内細菌叢を着実に変えていきます。

今回は、腸内細菌叢を乱すものについてお話ししました。次回は、「腸内細菌を育む4本柱」として健全な腸内細菌叢を保つには何が必要なのか、ここについてSTEP4へと進めていきます。

