



# Gui Health MINI Class GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

By *Emi Kempushi*

## STEP 4

STEP4では、腸内細菌を“育てる”ための4つの柱についてお話していきます。この4本柱は、世界中の腸に関する研究を見ても、共通して“腸を育てる土台”と言っていい腸内細菌叢の健康の軸になります。

### まず1つ目は食物繊維（プレバイオティクス）。

その中でも特に大事なのがプレバイオティクス食品です。

プレバイオティクスは、腸内細菌の「大好物」になる食物繊維のこと。多種多様な菌を増やしたい、それにはまずエサをあげることが最優先です。

代表的な食品は、玉ねぎ・長ねぎ・にんにく、特に少し青めのバナナ、さつまいも・里芋、豆類、全粒穀物や雑穀など。プレバイオティクスを意識して食卓に増やすと、腸内細菌の“エサ”が増えることで“働き者”に変わっていきます。「まずはエサ」ここを忘れないでください。

### 2つ目はポリフェノール。

これは植物が自分を守るために作り出す抗酸化物質ですが、腸内細菌もこれを利用して元気になります。

ポリフェノールは人間の消化酵素だけでは処理できない物質、でも腸内細菌によって分解されることで“活性化”されて身体にとって有益なたくさんのメリットを与えるものになります。

腸が乱れている＝腸内細菌が乏しい人ほど、このメカニズムがうまく働いていないことも分かっています。腸内細菌叢の状態によっては、せっかく摂っても“使われないまま流れていく”ということになります。食品を有益に体が使えるかどうか、腸内細菌が決めています。日々取り入れていくことで、だんだんとこの腸内細菌も増えていきます。意識して毎日の食卓に取り入れましょう。

ポリフェノールが多い食品の代表は、ベリー類、カカオ（高カカオチョコレート）、緑茶・紅茶、りんご、赤い果物・野菜など。色が濃ければ濃いほど、ポリフェノールの含有量が多い証拠です。特にベリー類は、腸内細菌の研究の中で“スター食材”扱われています。

### 3つ目は良質な脂質。

脂質は“悪者”にされがちですが、腸内細菌の多様性を保つうえで欠かせません。

多価不飽和脂肪酸のオメガ3系脂肪酸、オリーブオイルやアボカドに含まれる一価不飽和脂肪酸のオメガ9系脂肪酸など、その中でも特に重要なのがオメガ3系の脂肪酸です。炎症を下げ、腸粘膜を守り、腸のバリア機能を安定させる働きがあります。さば・いわし・さんまなどの青魚、えごま油・亜麻仁油、くるみなどの食品に多く含まれます。

現代の食事はトランス脂肪酸の摂取、飽和脂肪酸の過多、そしてオメガ6に偏りやすく、炎症体質に傾きがちです。だからこそ意識して「良い脂＝オメガ3系脂肪酸」を入れていくことが必要です。「腸は油の質に正直」これも覚えてほしい大切なポイントです。

### そして4つ目が発酵食品。

プレバイオティクスが“エサ”だとしたら、発酵食品は“菌そのもの”。

日本の伝統食は、プロバイオティクスの宝庫ですよね。味噌、納豆、ぬか漬け、甘酒、麴  
ただし、ここで重要なのは発酵食品だけでは腸は整わないということ。

発酵食品は「菌を入れる」そして今ある腸内細菌を刺激したり通過するときに代謝産物を出すことで腸内細菌叢を調整してくれる役割を持っています。でも、定着はしない。定着させるのはエサ（プレバイオティクス）の役割ということをしっかり覚えておくのが重要です。





Gui Health MINI Class  
**GUT RESET 5**

腸内細菌の整え方5ステップ  
By *Emi Kempinski*

## STEP 4

今の腸内細菌の状態がスカスカのお花畑と感じているなら、今ある種にたくさんのお水と肥料を与えて花を咲かせて満開にしていく、その水と肥料の役割が食物繊維、特にプレバイオティクスとポリフェノールです。

その花が育つ土の中にあるミミズやダンゴムシなどの虫は通過する際に空気を入れ、土を耕してくれることで間接的に力強く花が咲くのを助けます。その虫の役割が発酵食品です。

だから、「エサと菌」この両方を毎日の食卓に取り入れていくことが大事です。

腸内細菌は複雑ですが、育て方はとてもシンプルです。

- ✓エサ（プレバイオティクス）をあげることで腸内細菌を多様に育てる
- ✓植物の抗酸化物質（ポリフェノール）を加え日々腸の修復作業をサポートする
- ✓日々の良質な脂質で腸に起きた炎症を抑える
- ✓発酵食品でサポート菌を日々取り入れ更に腸内細菌を元気にする

この4つが揃うと、腸は驚くほど安定します。そして、体調・メンタル・代謝・ホルモン…すべてが連動して良くなっていく、そんな循環が生まれてきます。

STEP4のワークブックには、どの食品を意識して摂ればよいかが一目で分かる『腸整4本柱食品リスト』、1週間でどれだけ取れたかをチェックする『腸整4本柱トラッキングリスト』があります。

毎日の食事で腸内細菌を育てる「食」がどれだけできているかを確認しながら進めてください。

ただ、ここには『落とし穴』もあります。STEP2で確認した腸の不調のタイプによっては、今回お話した4本柱の実践がかえって不調を招く場合もあります。この内容を始める前に、STEP5でご自身に合った進め方を確認してから取り組むようにしてください。

それでは次回は腸内細菌の立て直し方についてお話していきます。

