

腸内環境と健康 実践ガイド



あなたのお腹に住む100兆個の住人と「腸活」の正解

Mobile-Friendly Reading Deck

腸内細菌の3つの勢力



善玉菌

The Defenders

- 病原菌を抑制
- 腸の運動を促進
- ビタミン合成

(ビフィズス菌・乳酸菌)



日和見菌

The Followers

- 最大勢力
- 優勢な側に味方する



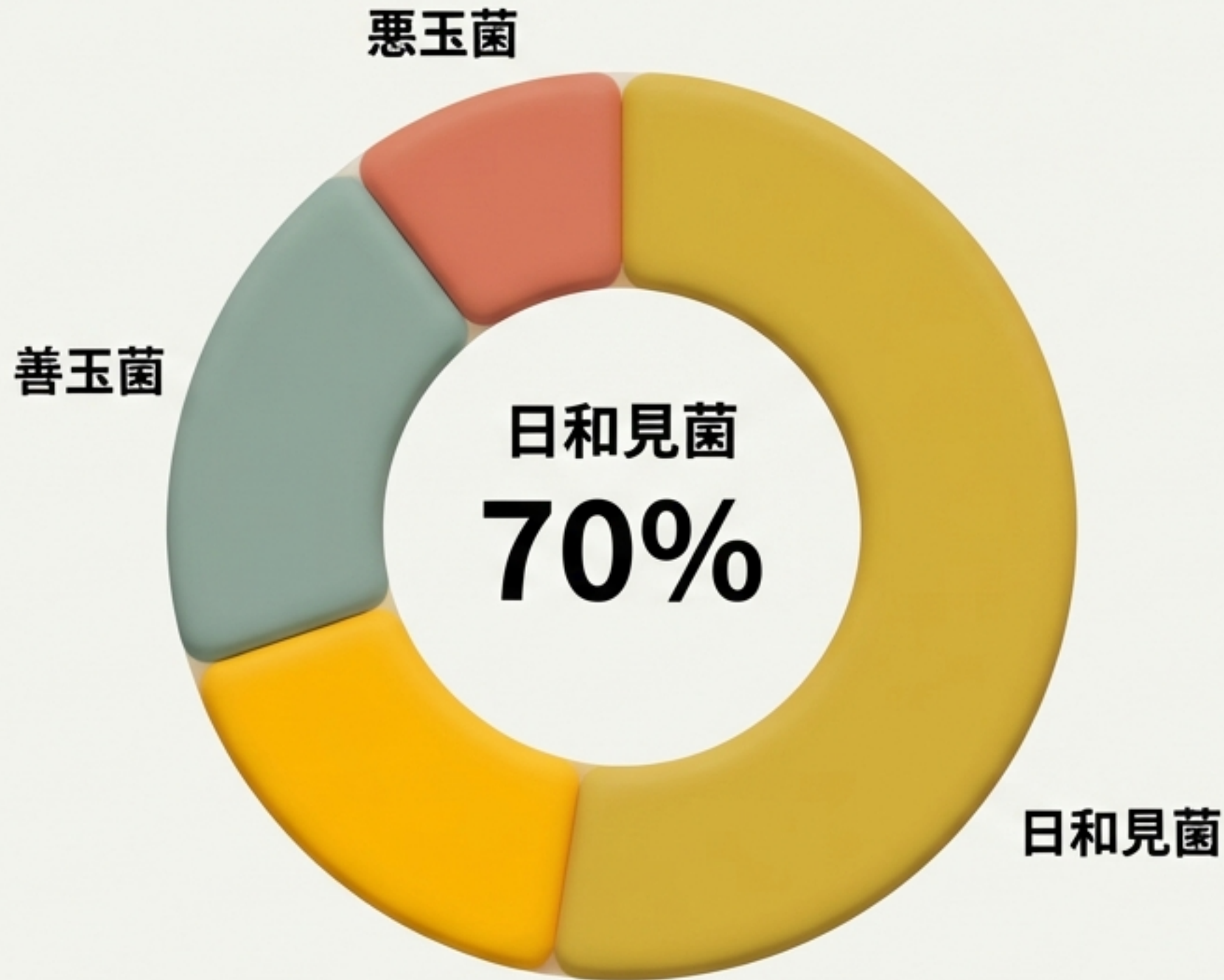
悪玉菌

The Troublemakers

- 毒素を産生
- 炎症の原因

(ウェルシュ菌)

理想のバランスは「2：1：7」



多様性が最重要

日和見菌（70%）をどちらに味方につけるかが勝負。

⚠ バランス崩壊のリスク

- ・ 消化器症状（便秘・下痢）
- ・ 肌荒れ・アレルギー
- ・ 免疫力低下
- ・ メンタル不調

便は体からの「お便り」



形状 (Shape)

色

におい

頻度 (Frequency)

Action: 2週間の継続観察で傾向を知る

ブリストル便形状スケール

Type 1-2



便秘 (Constipation)

Type 3



★ 理想 (Banana Shape)

Target

表面がなめらか・バナナ状・スルツと出る

Type 5



Type 6-7



下痢 (Diarrhea)

色・におい・回数 of 正解

Color (色)



黄土色 (Ochre)



Black/Red



White

Smell (におい)



Mild/Fermented



Putrid/Pungent

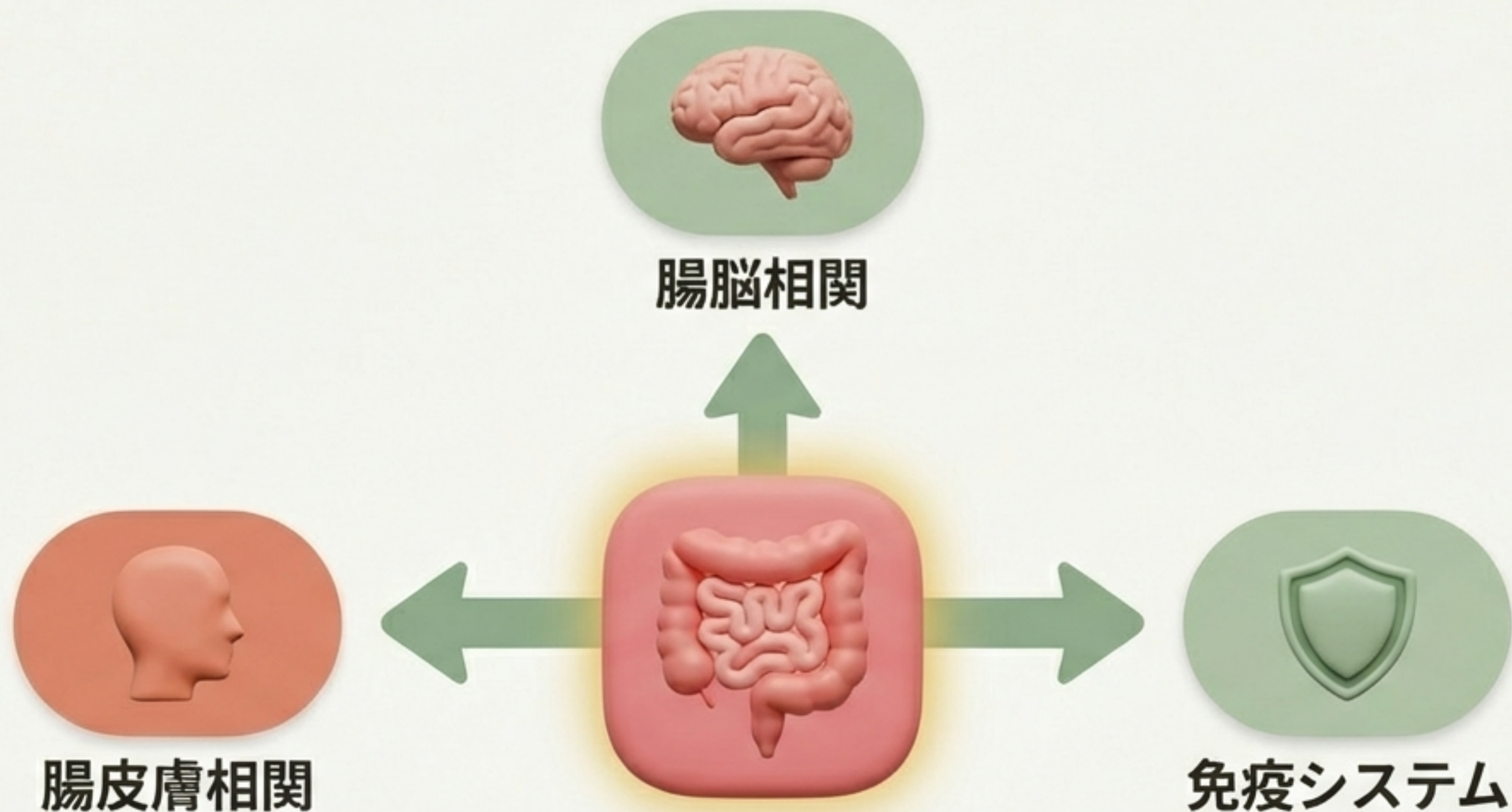


Frequency (回数)

1日 1-2回

毎朝・決まった時間に

腸と全身のネットワーク

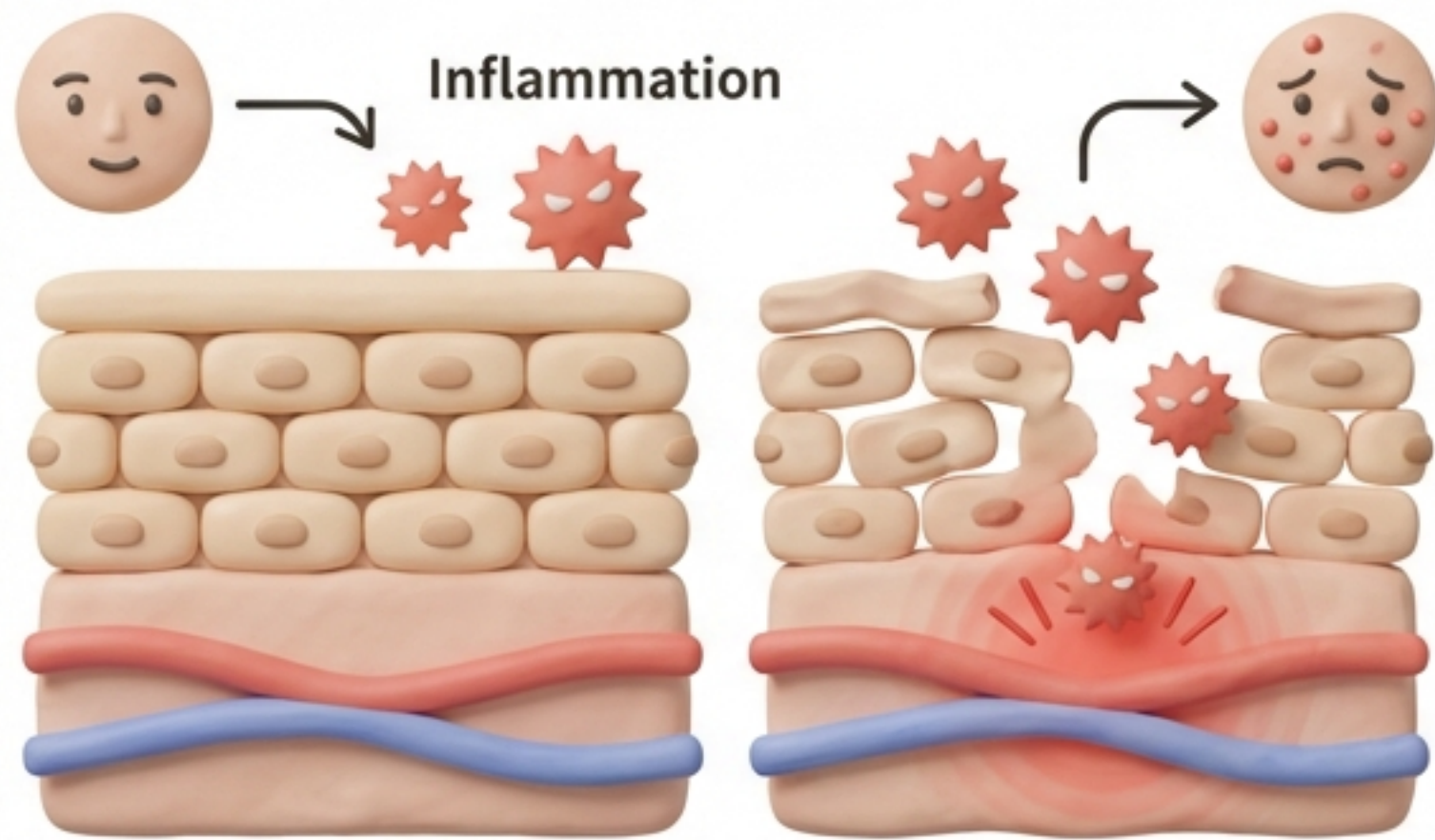


腸は全身の司令塔

肌と脳への影響

Skin (肌)

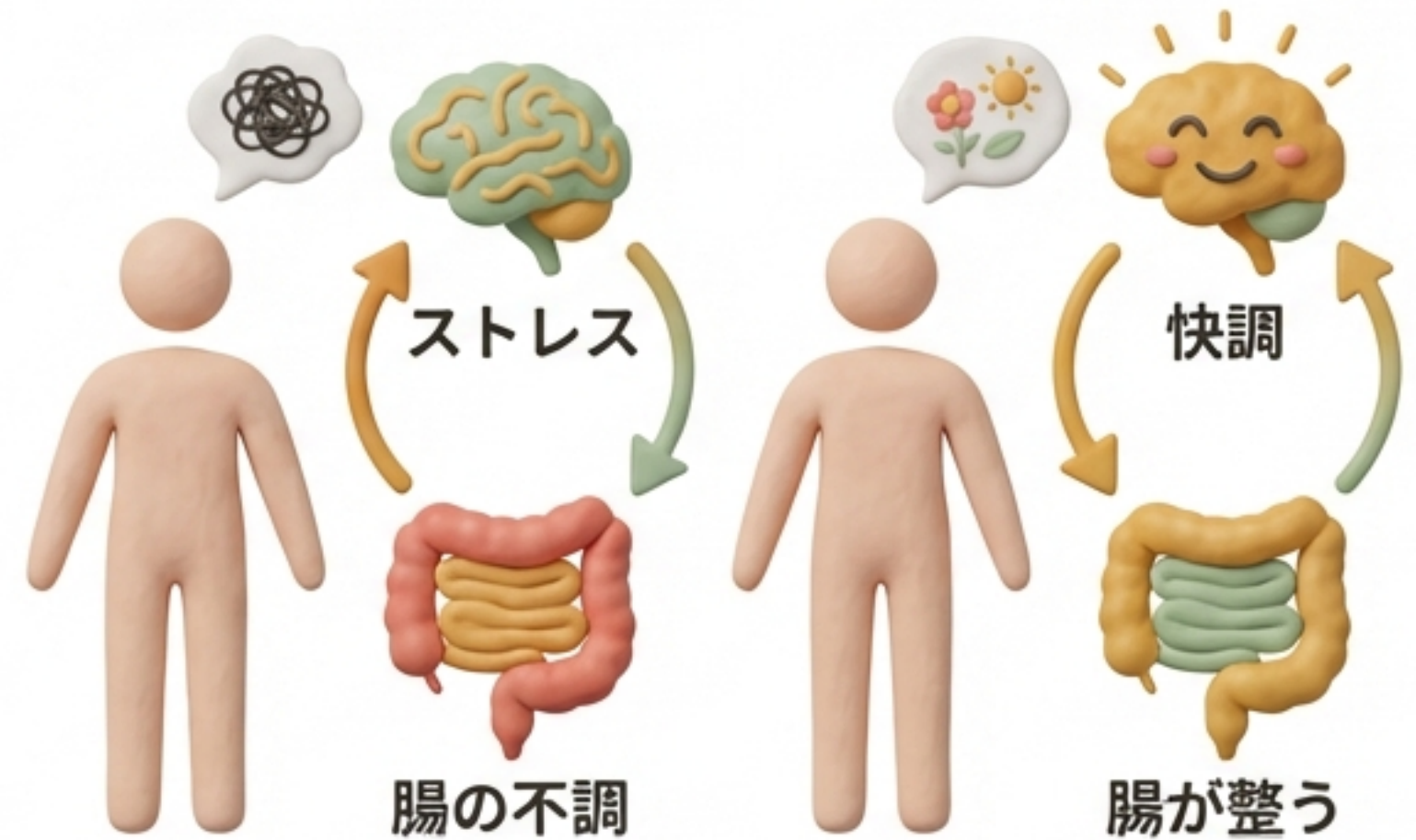
バリア機能と炎症



腸内環境改善 = 肌荒れ改善

Brain (脳)

第2の脳



ストレス ⇄ 腸の不調 (Stress Loop)

最大の免疫器官



食物繊維
(Fiber)

短鎖脂肪酸
(SCFA)

免疫
バランス
(Immunity
Balance)

腸は免疫細胞の「訓練場」

腸活の基本戦略

Probiotics (プロバイオティクス)



菌を『入れる』 (Ingest Bacteria)
発酵食品 (Fermented Foods)

Prebiotics (プレバイオティクス)



菌を『育てる』 (Feed Bacteria)
食物繊維 (Dietary Fiber)

Synbiotics (シンバイオティクス) = Best Result

摂るべき発酵食品 (Probiotics)



ヨーグルト
(100g/日)

食後に食べる



納豆
(1パック/日)

ひきわりがおすすめ



味噌汁
(1杯/日)

加熱しすぎない



キムチ・ぬか漬け

植物性乳酸菌

菌を育てる食物繊維 (Prebiotics)

ターゲット：水溶性食物繊維 (Soluble Fiber)



穀物

(Grains)

- ✓ 大麦・もち麦 (Barley)
- ✓ オートミール (Oatmeal)

海藻

(Seaweed)

- わかめ (Wakame)
- もずく (Mozuku)
- 昆布 (Kelp)

野菜・果物

(Veg/Fruit)

- オクラ (Okra)
- アボカド (Avocado)
- キウイ (Kiwi)
- バナナ (Banana)






オリゴ糖




(Oligosaccharides)

- 玉ねぎ (Onion)
- はちみつ (Honey)

今日からの腸活習慣リスト

2-Week Challenge

-  発酵食品 1日1品
-  食物繊維 20g以上
-  水分 1.5 - 2リットル
-  朝のトイレタイム
-  週30品目の多様性

Avoid: 高脂肪食 , アルコール ,
抗生物質 

まとめ (Summary)

Cheat Sheet for screenshotting

The Goal



2:1:7



Type 4

The Method

シンバイオティクス



The Timeline

2 Weeks

まずは2週間継続 (Try for 2 weeks)

あなたの腸が変われば 人生が変わる