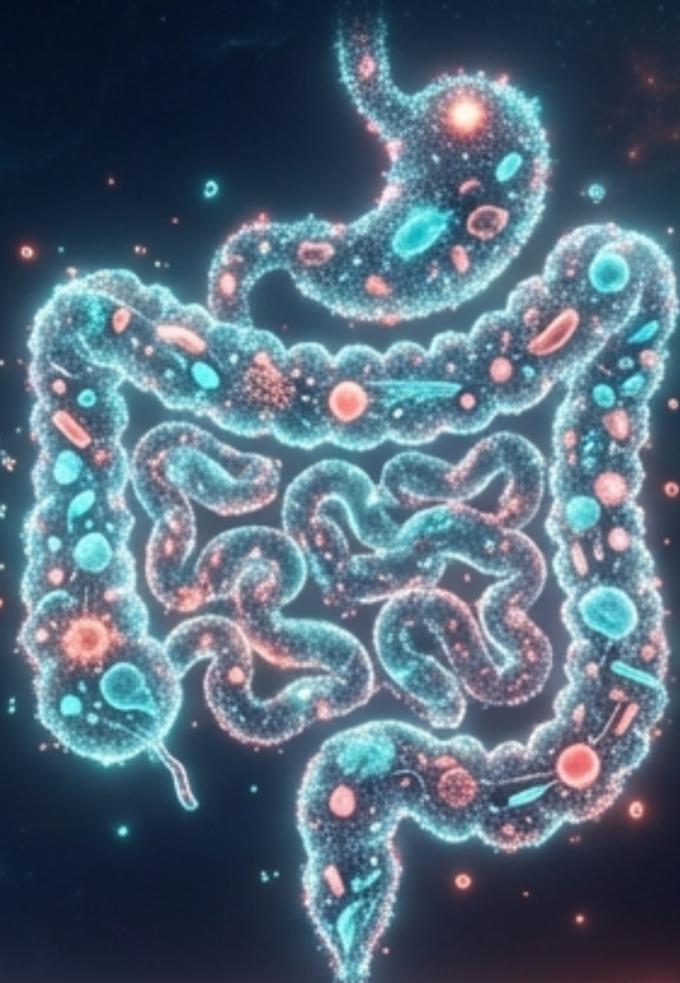




100兆個のパートナー。 あなたの中の「もう一つの臓器」

消化器内科医が解き明かす、腸内細菌と心身の知られざる関係

私たちは、決して一人ではない



数：**100**兆個

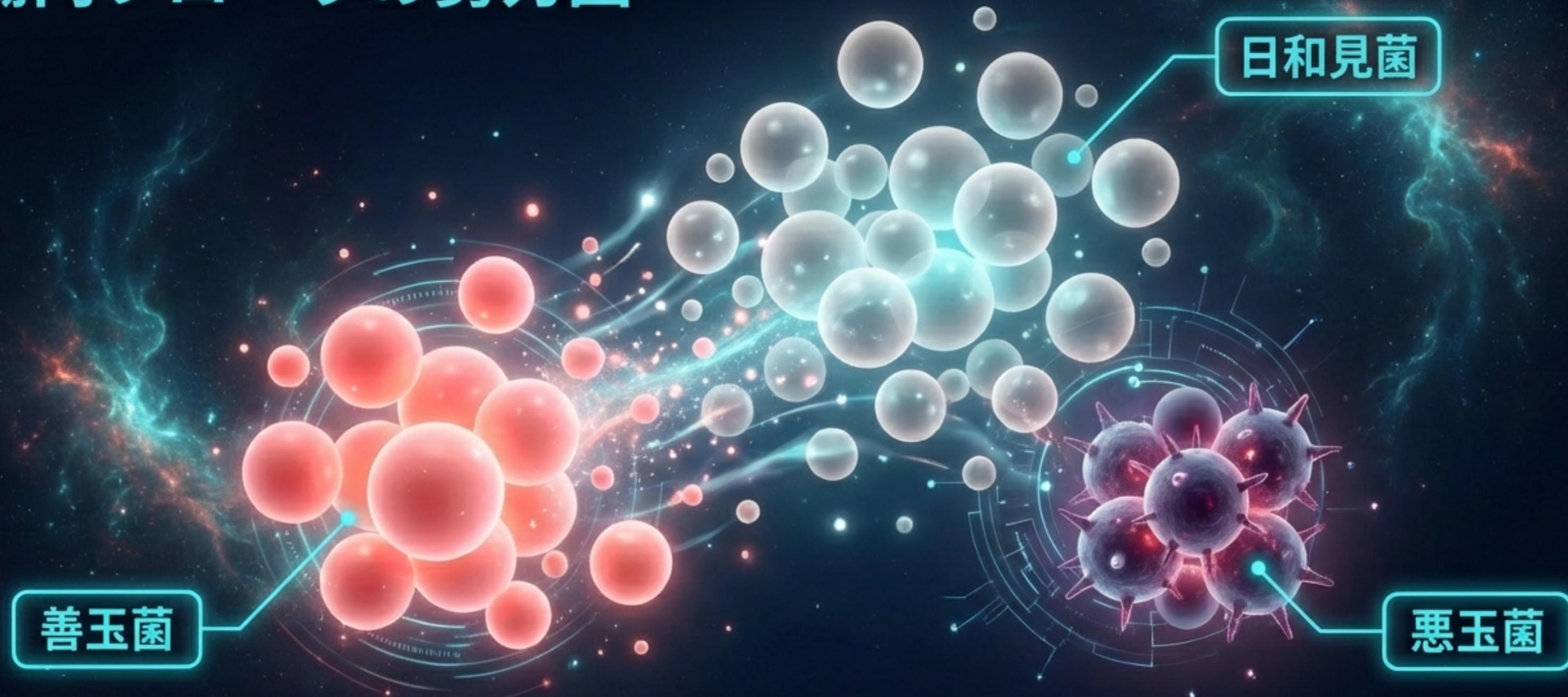
種類：
約**1,000**種類

重量：約**1.5**kg

遺伝子数：ヒトの**100**倍以上

腸は単なる消化管ではありません。21世紀の医学が注目する「**新臓器**」です。

腸内フローラの勢力図



重要なのは「多様性」と「バランス」。
日和見菌を味方につけることが健康への鍵です。

健康の源、魔法の分子 「短鎖脂肪酸」



Dietary Fiber
食物繊維



The Gut Microbiome Factory
腸内フローラ工場



酢酸



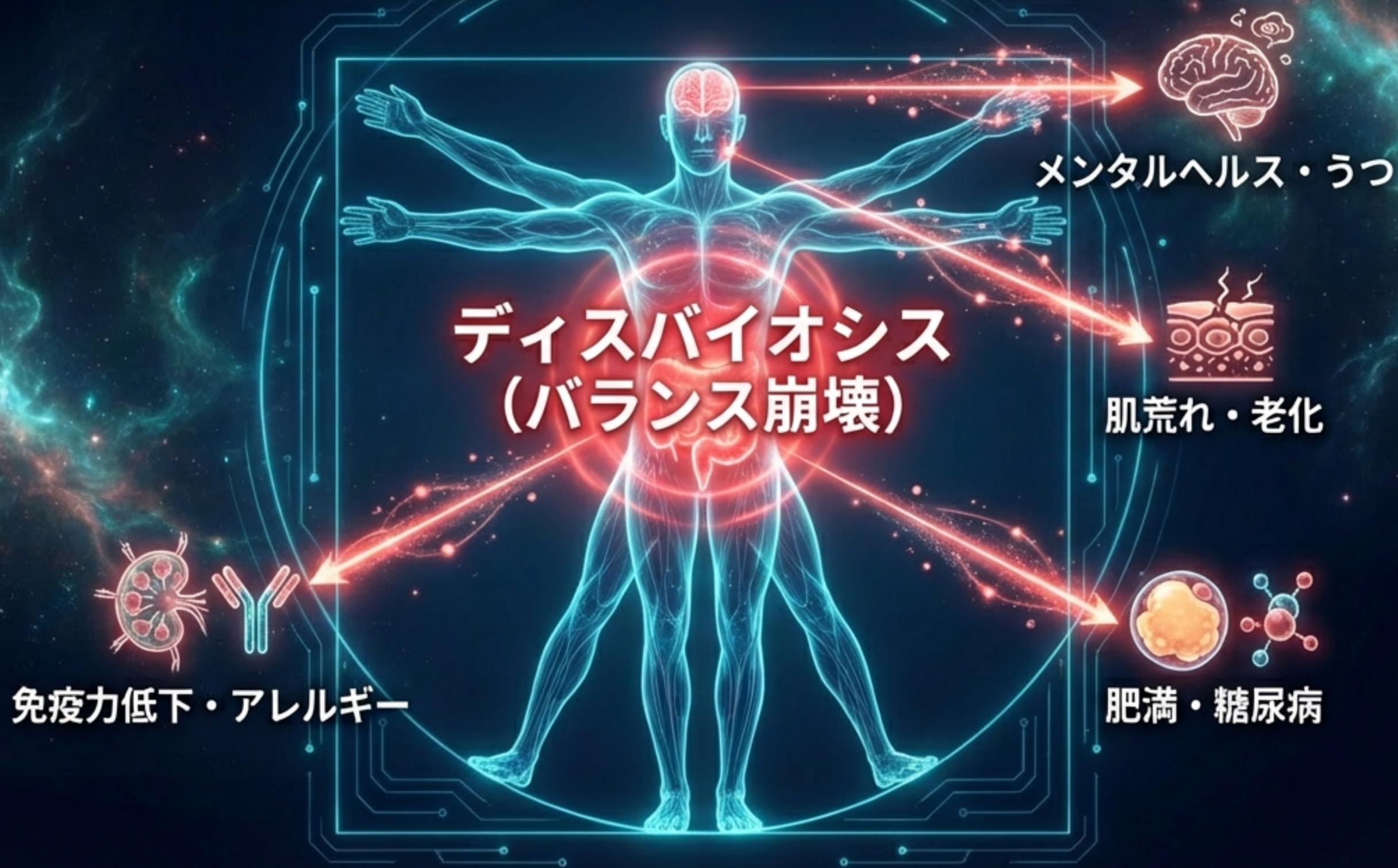
プロピオン酸



酪酸

これらが腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌を抑制し、全身のエネルギー源となります。

腸の乱れは、全身の乱れ



体の守護者：免疫細胞の7割は腸にいる



- 司令塔: 腸内細菌が免疫細胞に「敵」と「味方」を教える

- 暴走の抑制: アレルギーなどの過剰反応を抑える

風邪もアレルギーも、防衛線は「お腹」にあります。

脳と腸は、**直通回線**でつながっている

不安やストレス耐性は、腸内環境が左右している可能性があります。

幸せホルモン「**セロトニン**」の材料は、**腸**で作られる



「太りやすい」は体質ではなく、菌の仕業？

Yase-kin
(Lean Bacteria)



Debu-kin
(Obese Bacteria)

- 短鎖脂肪酸が脂肪細胞への蓄積をブロック
- 腸内フローラを変える = 代謝システムのアップグレード

現代生活は、腸にとっての「戦場」



食事



薬剤



ストレス



加齢

放っておけば、老化と病気のリスクが加速します。

戦略：シンバイオティクス

菌を摂取するだけでは定着しません。
彼らが住みやすい環境（エサ）とセットで考える必要があります。



菌を入れる

+



菌を育てる

=



シンバイオティクス

アクション①：新しい仲間を迎え入れる (プロバイオティクス)

「自分に合う菌」は人それぞれ。宝探しののように、いろいろ試してみましよう。



ヨーグルト



納豆



味噌汁



ぬか漬



キムチ

アクション②：最強の武器「短鎖脂肪酸」を作らせる (プレバイオティクス)

水溶性食物繊維



わかめ



アップル



ベリー

善玉菌のエサになる

不溶性食物繊維



ゴぼう



豆菜

腸を掃除する

この2つをバランスよく摂り、腸内工場をフル稼働させる。

アクション③：インフラを整える

朝一杯の水が、腸のスイッチを入れます。



水
(1.5-2L/日)



運動
(ぜん動運動)



休息
(自律神経ケア)

変化には、時間がかかる

Start



数週間



お腹の変化を感じる



数ヶ月～半年



菌の定着・体質改善



腸活は「魔法の杖」ではありません。一生続くパートナーシップです。
継続こそが力なり。

今日の食事が、明日のあなたを作る

遺伝子を変えられませんが、腸内フローラはあなたの選択で変わります。



まずは一口のヨーグルト、一皿の海藻から。
内なる宇宙を整えましょう。