

# 腸が教えてくれる強い体のつくり方 腸活と毎日の生活のヒント

彩都



健都

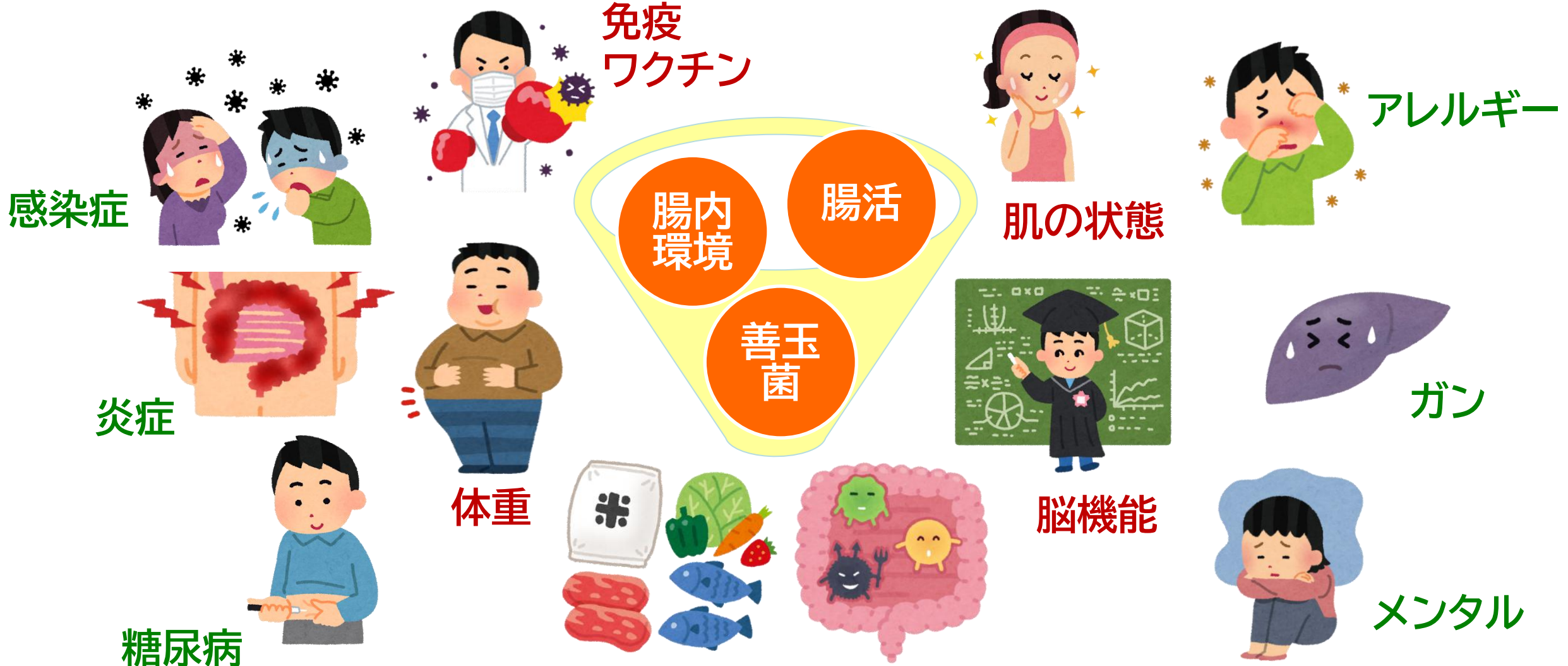


国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
ヘルス・メディカル微生物研究センター

國澤 純

[kunisawa@nibn.go.jp](mailto:kunisawa@nibn.go.jp)

# 腸内環境は様々な健康状態と疾患に関わっていることが知られています



腸から健康になろう！

# 腸は消化管としてだけでなく、免疫臓器としても重要です

食べ物の消化や吸収  
蠕動(ぜんどう)運動

エネルギーが必要

免疫機能

多くの免疫細胞

動き回る



体中の免疫機能

# 食物繊維

- 人の消化酵素では分解できない
- ウンチのかさを増す
- 油や糖を絡めとる

近年、さらにすごい働きが判明！

「短鎖脂肪酸」と「菌のリレー」



# 腸能力を高めるキーワードの一つが「短鎖脂肪酸」

腸のエネルギー



食物繊維

腸内細菌



良い菌をふやす



免疫  
バランス



短鎖  
脂肪酸

悪い菌を  
へらす

# 腸活にお勧め！発酵性食物繊維 (短鎖脂肪酸を作りやすい食物繊維)

こんにゃく



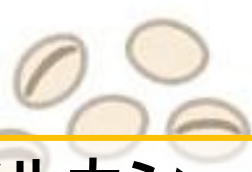
グルコマンナン

玄米



$\beta$ -グルカン  
アラビノキシラン

大麦



昆布



アルギン酸

豆類



ガラクトマンナン

ゴボウ



イヌリン

タマネギ

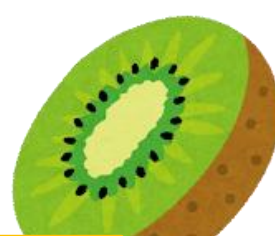


リンゴ



ペクチン

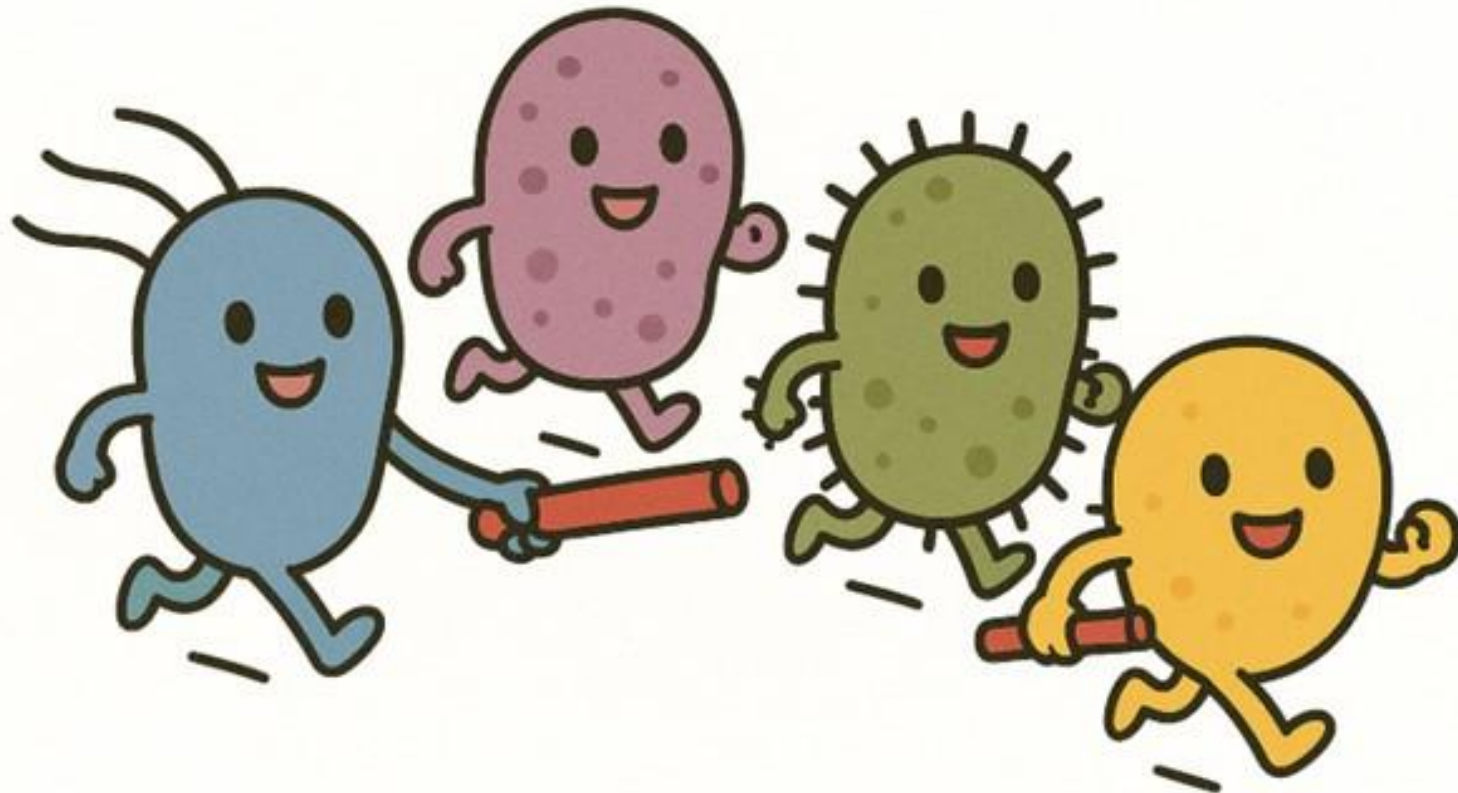
キウイ



多くの食材に様々な発酵性食物繊維が含まれています

製品のパッケージにも記載され始めています

発酵性食物繊維の効果を  
最大化するには  
「菌のリレー」が大切！



# 第1ステップ

# 第2ステップ

# 第3ステップ

納豆菌

乳酸菌

プロピオン酸菌

食物繊維  
オリゴ糖  
でんぷん

糖

乳酸

プロピオン酸

糖化菌

ビフィズス菌

短鎖脂肪酸  
SCFA

酢酸

酪酸

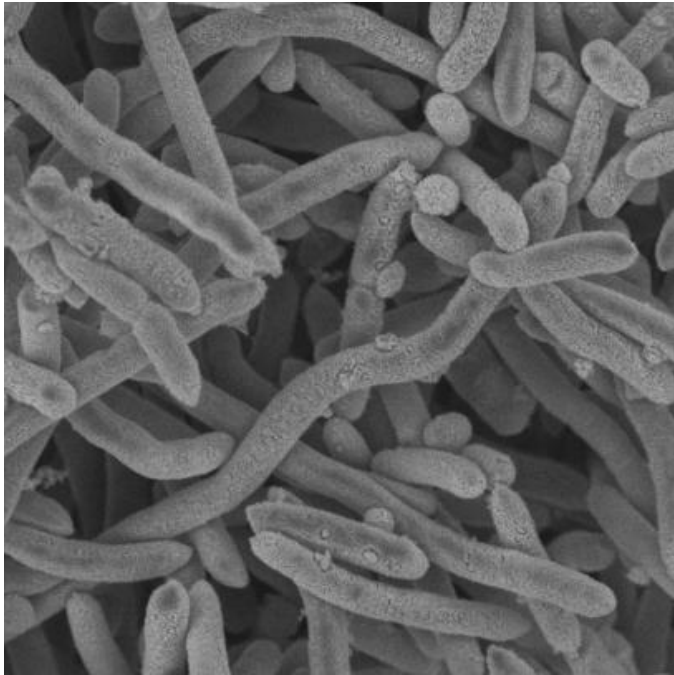
酪酸菌

\*実際には他の細菌も関与しています

善玉酵素で腸内革命(主婦と生活社)

# 酪酸をつくる 代表的な菌

フィーカリバクテリウム



# らくさん 酪酸

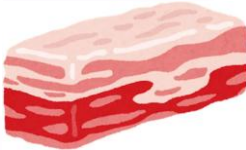
酪酸菌  
(例、フィーカリバクテリウム)



酢酸を材料に酪酸をつくる

# ビタミンB1

(豚肉、大豆、  
玄米など)



腸の健康

×炎症予防

# 酢酸

# 酪酸

酢酸を作る



ビフィズス菌・ラクトバチルス菌

酪酸菌  
(例、フィーカリバクテリウム)



酪酸

酪酸菌(例、フィーカリバクテリウム)が  
フソバクテリウムをやっつける



腸の健康

×炎症予防

酢酸を材料に酪酸をつくる



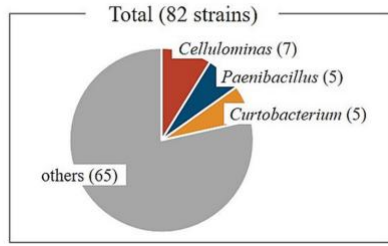
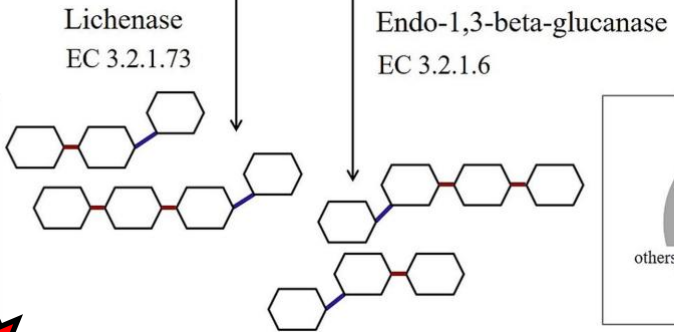
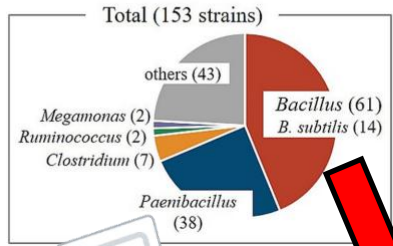
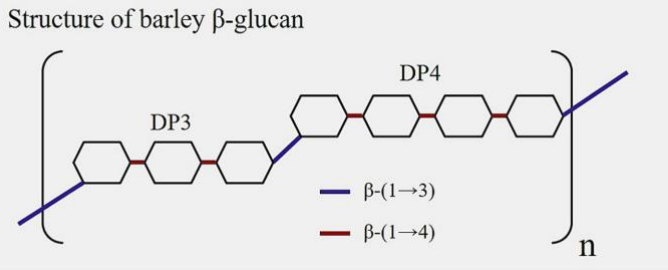


High barley intake in non-obese individuals is associated with high natto consumption and abundance of butyrate-producing bacteria in the gut: a cross-sectional study

非肥満者における高い大麦摂取は、高い納豆消費および腸内の酪酸産生菌の豊富さと関連する

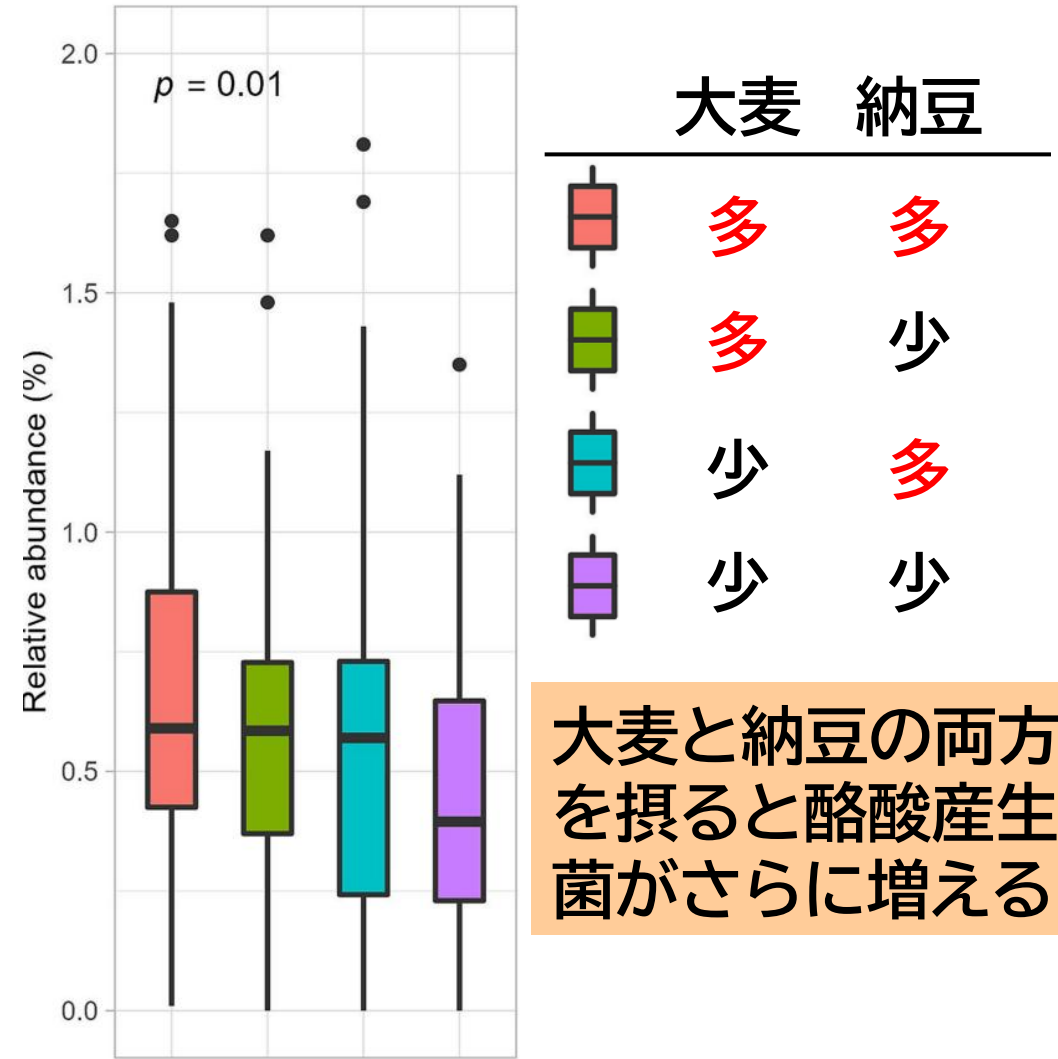
β-グルカン  
(食物繊維  
の一種)

糖に分解  
(第1ステップ)



納豆菌(B. subtilis)が分解に関与

Butyricicoccus 代表的な酪酸産生菌のひとつ



大麦と納豆の両方を摂ると酪酸産生菌がさらに増える

# 発酵性食物繊維



# ビタミンB1



これらの食材を  
中心に色々食べる

酪酸菌  
(例、フィーカリバクテリウム)



酪酸

酢酸を作る



ビフィズス菌・ブラウチア菌

酢酸を材料に酪酸をつくる



腸の健康

×炎症予防

# 発酵食品



# 腸内環境をよくするための秘訣

## 体に良いものでも「ばっかり食べ」は厳禁！！

なるべく色々なものを食べる→腸内細菌の多様性(ダイバーシティ)

- ✓ 腸内細菌のエサとなることを意識。炭水化物でも糖質だけでなく(発酵性)食物繊維も積極的に！
- ✓ 多少の好き嫌いはOK。でも食材としてバランス良く！

## 発酵食品は腸内細菌のお助けマン

- ✓ ヨーグルトや納豆などに含まれる菌は定着しない通過菌。適量を継続的に(色々な種類を！)
- ✓ その他の発酵食品も、できるだけ殺菌していないものを(賞味期限の長すぎるものは殺菌していることが多い)

## 菌にしっかり働いてもらう

- ✓ 必須栄養素であるビタミン、ミネラルが重要！サプリメントも上手に活用！！
- ✓ オメガ3脂肪酸(魚、アマニ油、エゴマ油など)も腸内細菌との相性良い！

# 腸活は 継続の力!



大豆

もち麦

菌のリレー

(発酵性)食物繊維

今日から  
始めよう



レッツ!  
頑張り過ぎない  
腸活生活

# 今日の復習にお勧め！



PIVOT (前後半で  
300万ビュー突破!!)

**太りにくい体を作るメカニズム**  
腸と免疫研究の第一人者 國澤純  
短鎖脂肪酸を増やす食品

**最高の腸内環境を作る食事**  
腸と免疫研究の第一人者 國澤純  
たるさ・肌荒れ・性格に関与?

PRESIDENT

**正しい腸活で頭が良くなる**  
星野貴彦 國澤純  
推しは「みそ汁」「特売ヨーグルト」

文藝春秋 PLUS

**ダイエット成功のカギ**  
腸内「やせ菌」の増やし方  
最新研究で紐解く腸内細菌と減量のメカニズム

医薬基盤・健康・栄養研究所  
公式Youtubeチャンネル

NIBIOHNって何だ？ Part 7 **精密栄養学**について語ろう！  
同じものを食べても、健康に効果がある人とない人がいるのはなぜ？  
そんな疑問にお答えします

強い体と菌をめぐる 知的冒険

9000人を調べて分かった

# 腸の

# すごい世界

國澤純  
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
ヘルス・メタボリック微生物研究センター センター長

腸と免疫の第一人者が語る 最新科学

最新研究が明かす「太りにくい日本人」の共通菌  
ストレス・睡眠の質低下・慢性疲労は、腸の緊急SOS

ゲノム(遺伝子)は変えられない。けれど、腸内細菌は変えられる。健康・栄養の専門家が続ける、ヨーグルト生活——菌との賢い共生菌がつくり出す物質IIポストバイオティクスが健康・長寿のものになる

第7刷  
突入！



人生を変える

# 腸内細菌

健康長寿 体質 最新科学に基づく「腸活」の新常識 免疫機能 メンタル 生活習慣病

日本人の腸を調べて分かった  
**腸内細菌と健康の深い関係**

國澤純

2026年5月14日  
発売開始！

R8年に一般向け書籍を3冊発刊予定

Science  
SPEAKER BIOS

Jun Kunisawa, Ph.D.  
NIBIOHN  
Osaka, Japan  
Prof. Jun Kunisawa is Director of Microbial Research Center for Health and Medicine...  
VIEW MORE

Federico E. Rey, Ph.D.  
University of Wisconsin  
Madison, WI  
Federico Rey, Ph.D., is originally from Cordoba, Argentina, where he studied clinical...  
VIEW MORE