



腸活・腸育  
ライフスタイル  
入門講座

一般社団法人腸活環境育成協会

# 『腸』を活かして 笑顔ある未来を築く

栄養の吸収場所となる「腸」が健康であることが、カラダ全体や心における健康の基盤であると私たちは考えています。

そして、その機能をより健康に保つために「腸の機能を知り、賢く活かす」ことにより、全身に必要な栄養が届き、健康的なカラダや心を築く一歩になればと思い活動をしています。

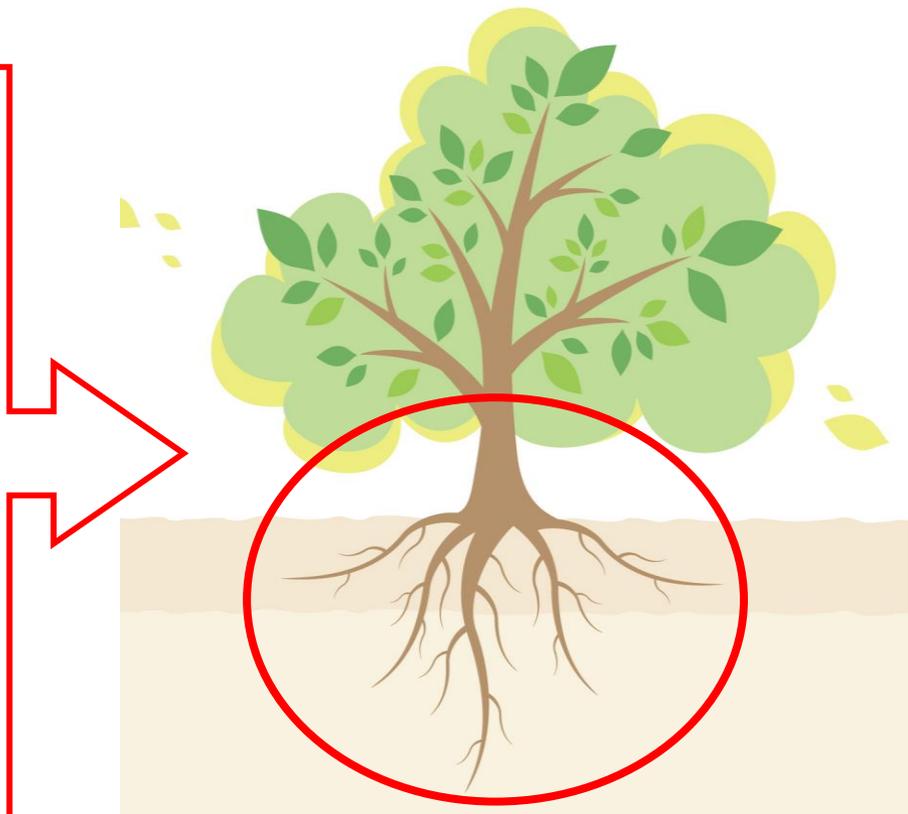
# なぜ「腸」に注目するのか？

免疫システムの本拠地となる  
腸機能を高めることが大切！

腸は、木の根っこのようなもの  
根っこから水分、養分を吸収し  
て葉を茂らせ、花を咲かせ実を  
育てます。

しっかりとした根であればある  
ほど木は成長し、キレイな花や  
実が付きます。

人間のカラダもしっかりとした  
「腸」を育てると自分に必要な  
栄養を摂りいれ、不要なものを  
カットします。



# 腸活・腸育の3つのポイント



優秀な腸管を育てる



腸内環境を整える



腸の老化を防ぐ

# 腸を育てる3つの要素

## 腸の老化を防ぐ

- 炎症を抑える
- 酸化を防ぐ
- 筋力を高める
- 食事
- 運動
- 良質な睡眠
- 温め
- ストレスの軽減



## 優秀な腸管を育てる

- 腸管を作る栄養を摂る
- 腸管のエネルギーとなる栄養を摂る

## 腸内環境を整える

- 腸内細菌を育てる栄養を摂る
- 腸内細菌を補う
- 消化酵素を補う

# 「優秀な腸管を育てる」編

1. 腸機能を知る
2. 優秀な腸管を育てる栄養
3. 食事リストの作成

1. 腸機能を知る

2. 優秀な腸管を育てる栄養

3. 食事リストの作成

# こんなことはありませんか？

- ✓ 急にお腹が痛くなる
- ✓ 毎日、お通じがない
- ✓ 下痢をしやすい
- ✓ 便が固すぎるor柔らかすぎる
- ✓ 無性にお菓子やパン、麺類が食べたくなる
- ✓ 夕方になるとだるくなる
- ✓ 肌につやがない、潤っていない
- ✓ 寝つきがわるい
- ✓ 朝、すっきり起きれない
- ✓ イライラすることが多くなった
- ✓ やる気がでない

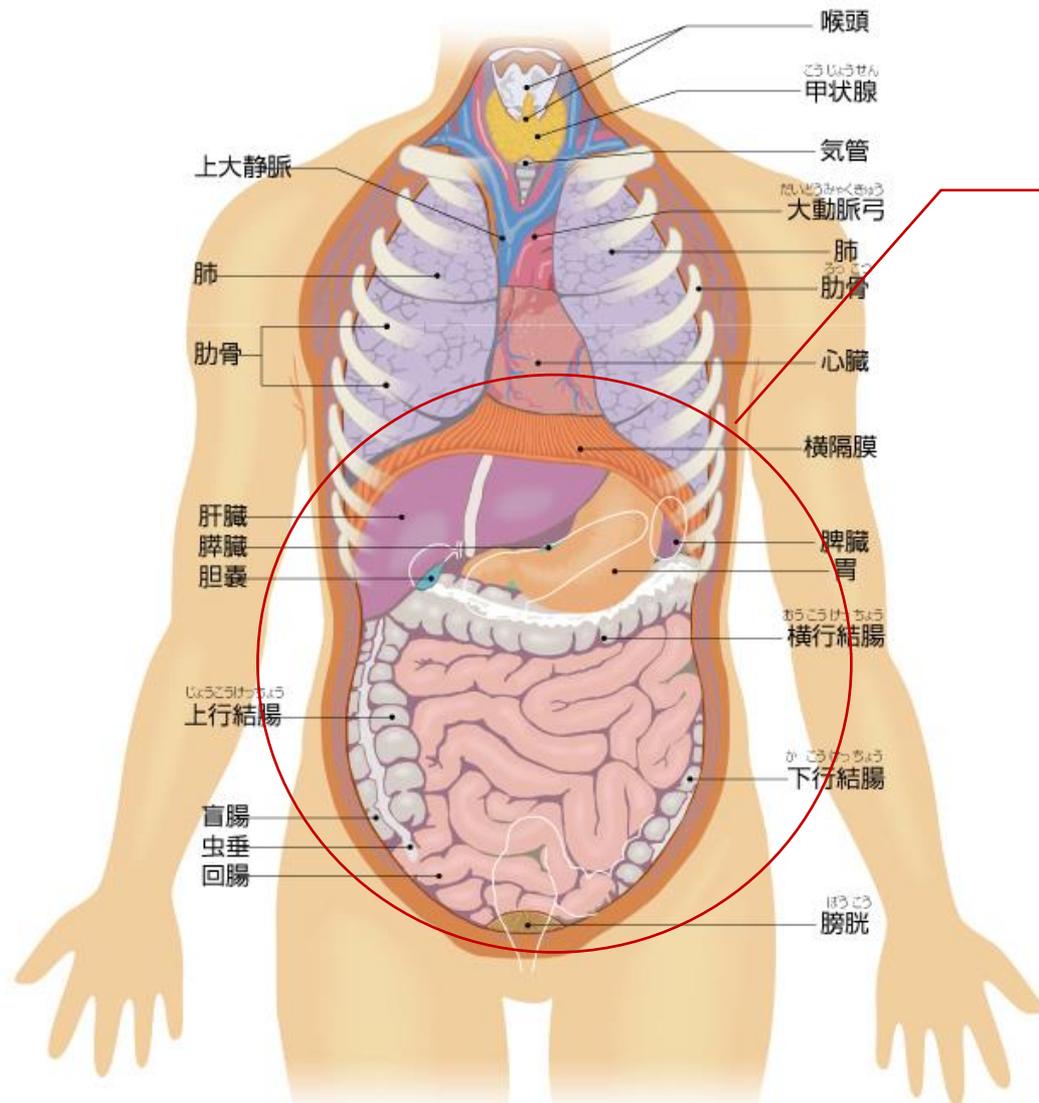
# 腸は、こんな役割をしています。

- 食べたものを消化吸収
- カラダや脳に必要な栄養を摂り入れる
- カラダや脳に不要なものをカット
- カラダの中で最大の免疫力器官（70%）
- 幸せホルモンを作る（セロトニン）（90%）
- カラダの働きを助けるビタミンを合成する
- ストレスに強くなる

などなど、他にも・・・

# 腸と消化機能について

体の前面



## 「消化管」

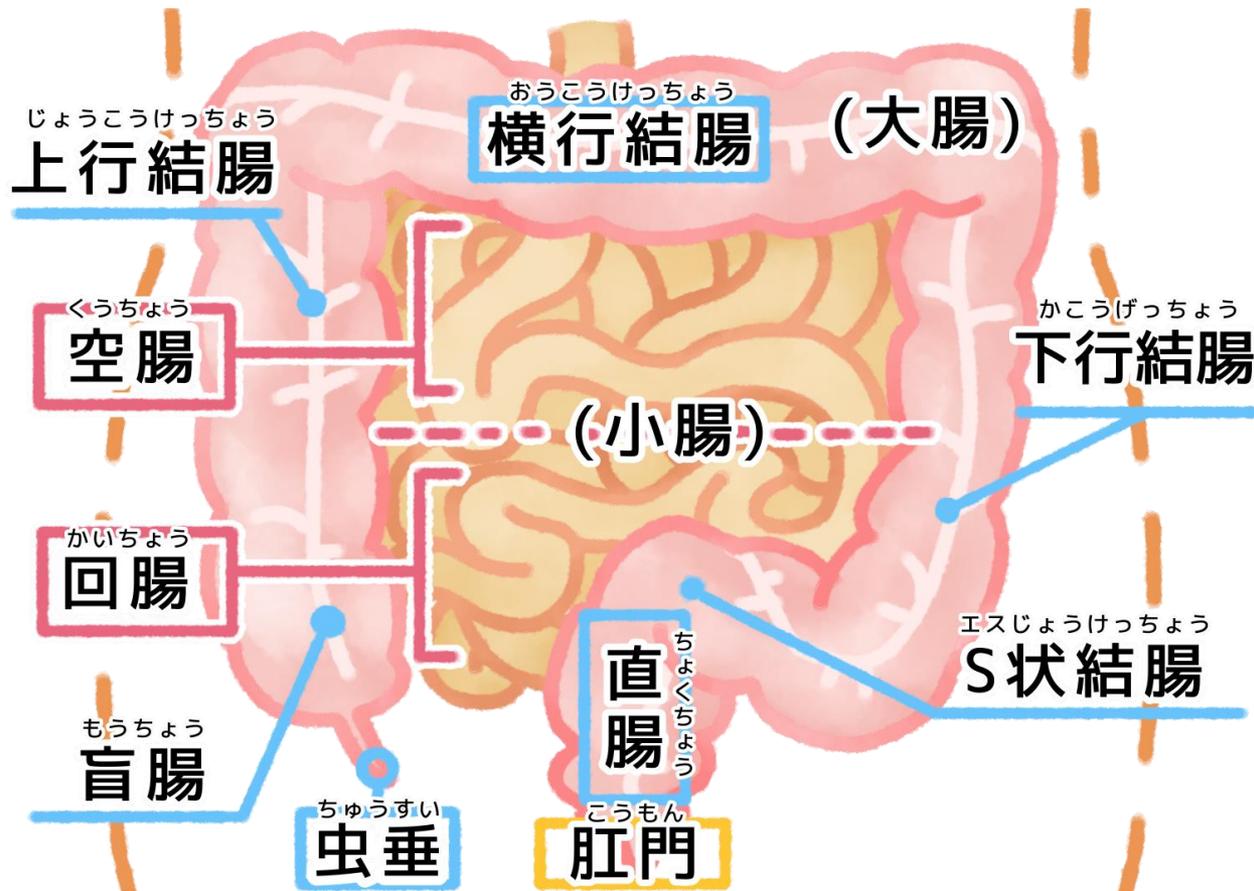
栄養の消化・吸収の  
役割を行っている  
口腔～肛門

## 「狭い意味での腸」

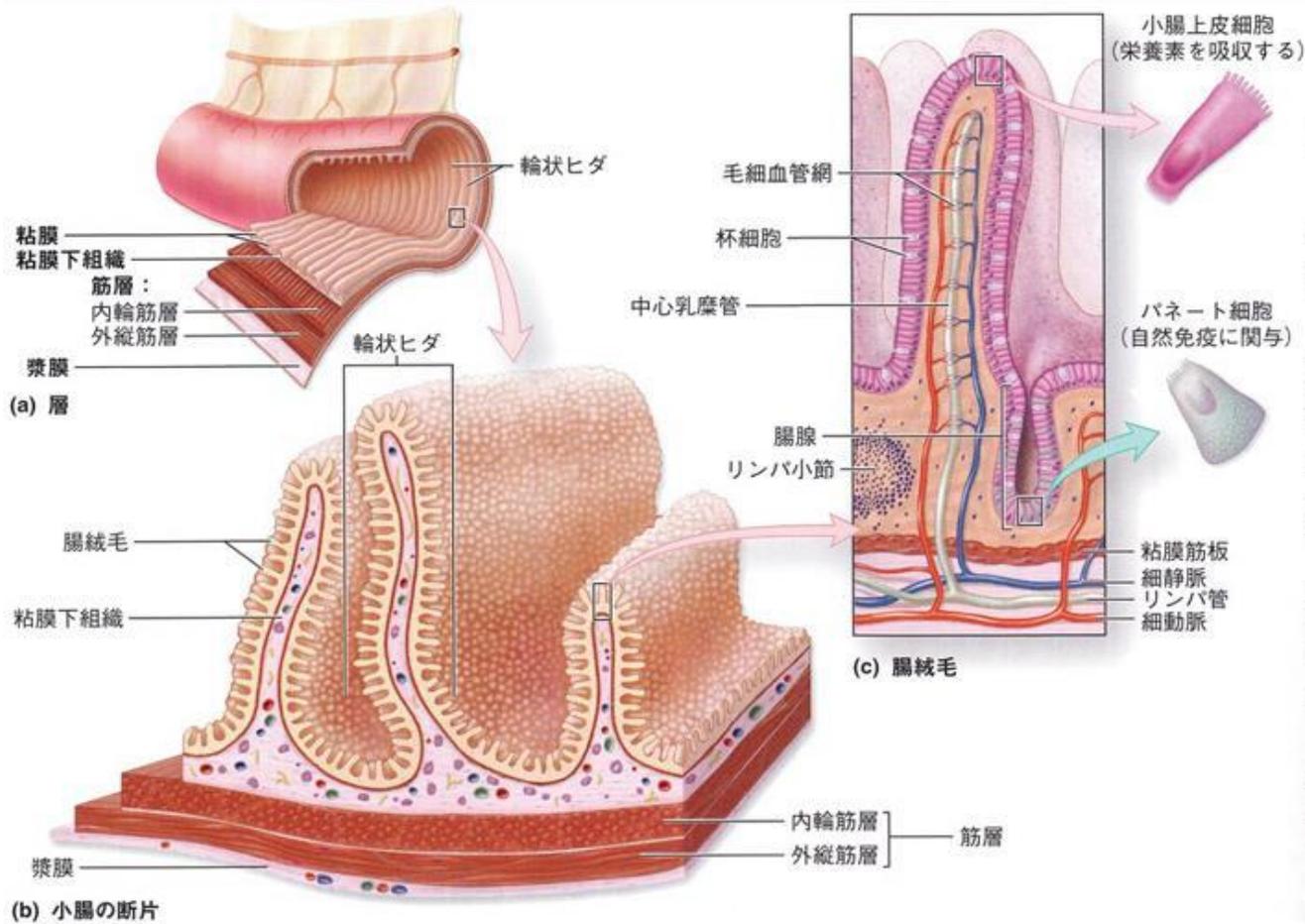
胃の出口である幽門から肛門  
までの間  
特に小腸は栄養素の吸収場所  
としての役割が大きい

小腸：空腸、回腸

大腸：盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸



# 小腸の構造



内壁には輪状ヒダがある

小腸粘膜全体に腸絨毛が緻密に覆っている

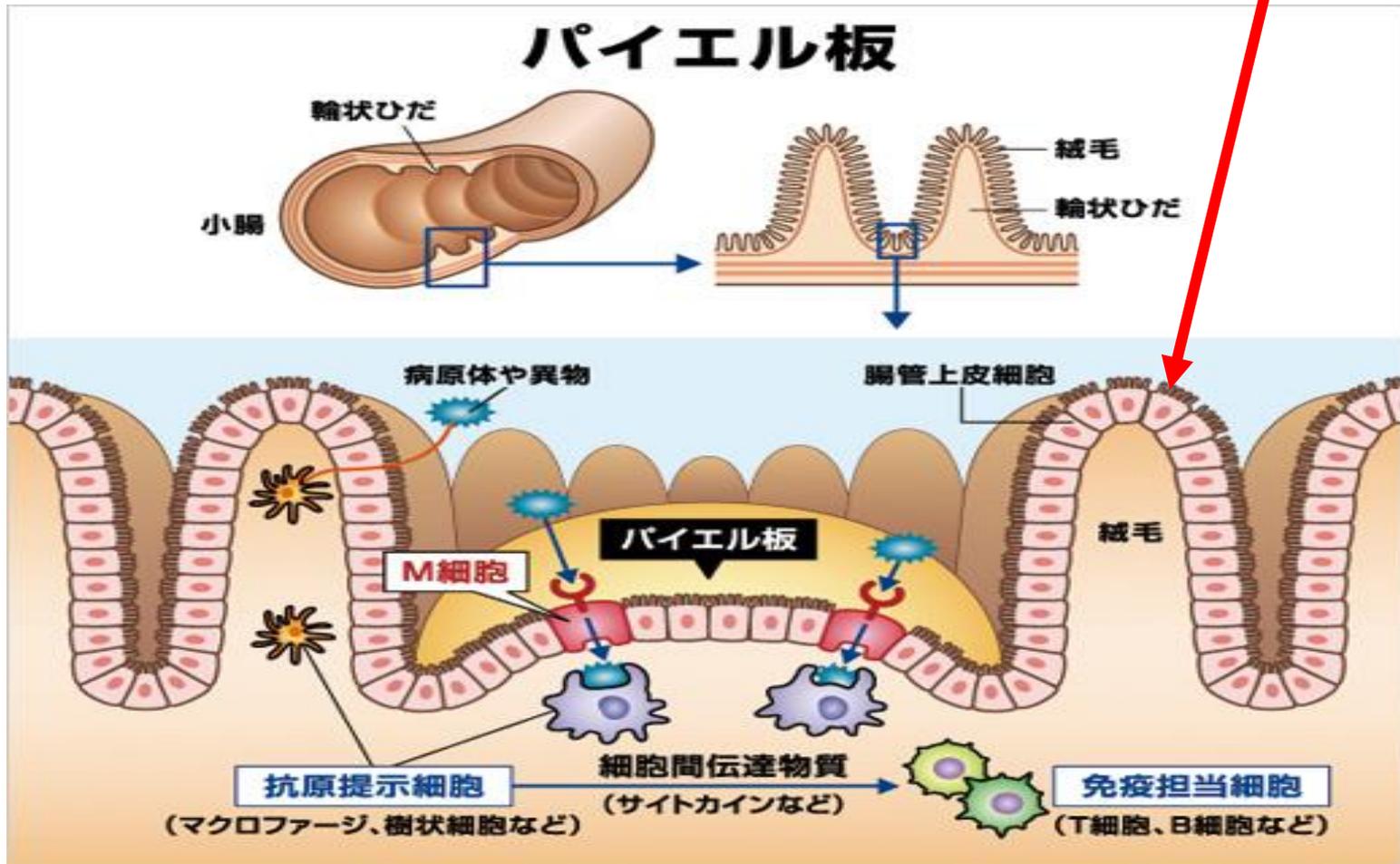
栄養を吸収する小腸上皮細胞と、その間に散在する粘液を分泌する杯細胞から成る

乳糜管(にゅうびかん)と呼ばれるリンパ管が中心に走っている

絨毛間には陰窩cryptという短い腸腺がある

# 小腸の構造

ここから栄養が吸収されます。



腸管ってなにをするの？



ちょ～簡単に説明すると

カラダに必要なものを摂り入れる

カラダに不要なものをカットする

1. 腸機能を知る

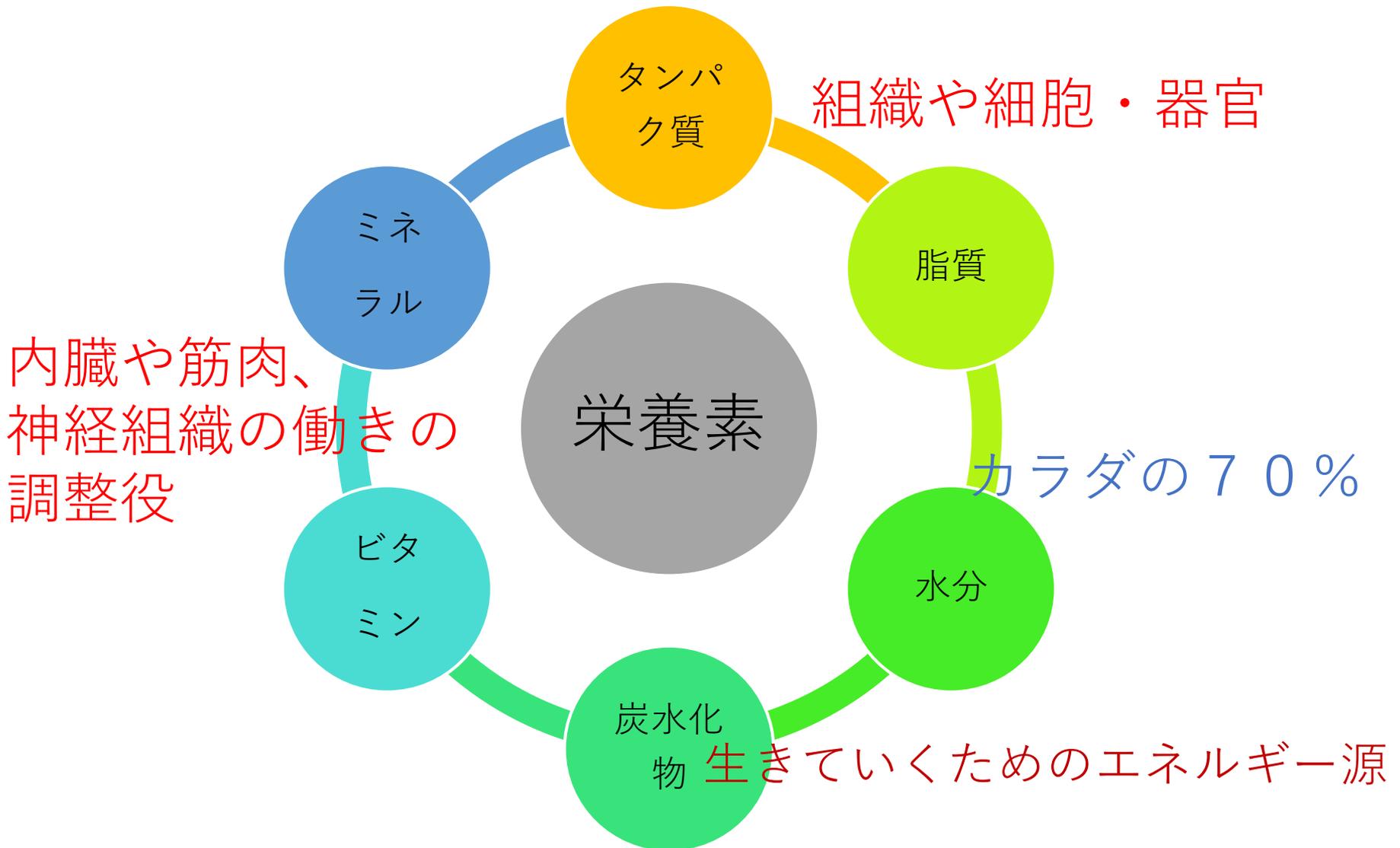
2. 優秀な腸管を育てる栄養

3. 食事リストの作成

腸管をつくるのには、  
どんな栄養素が  
必要なの？



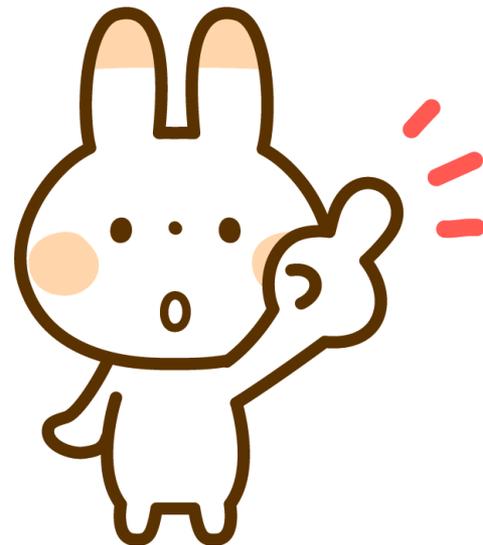
# カラダと心は栄養チームで出来ている



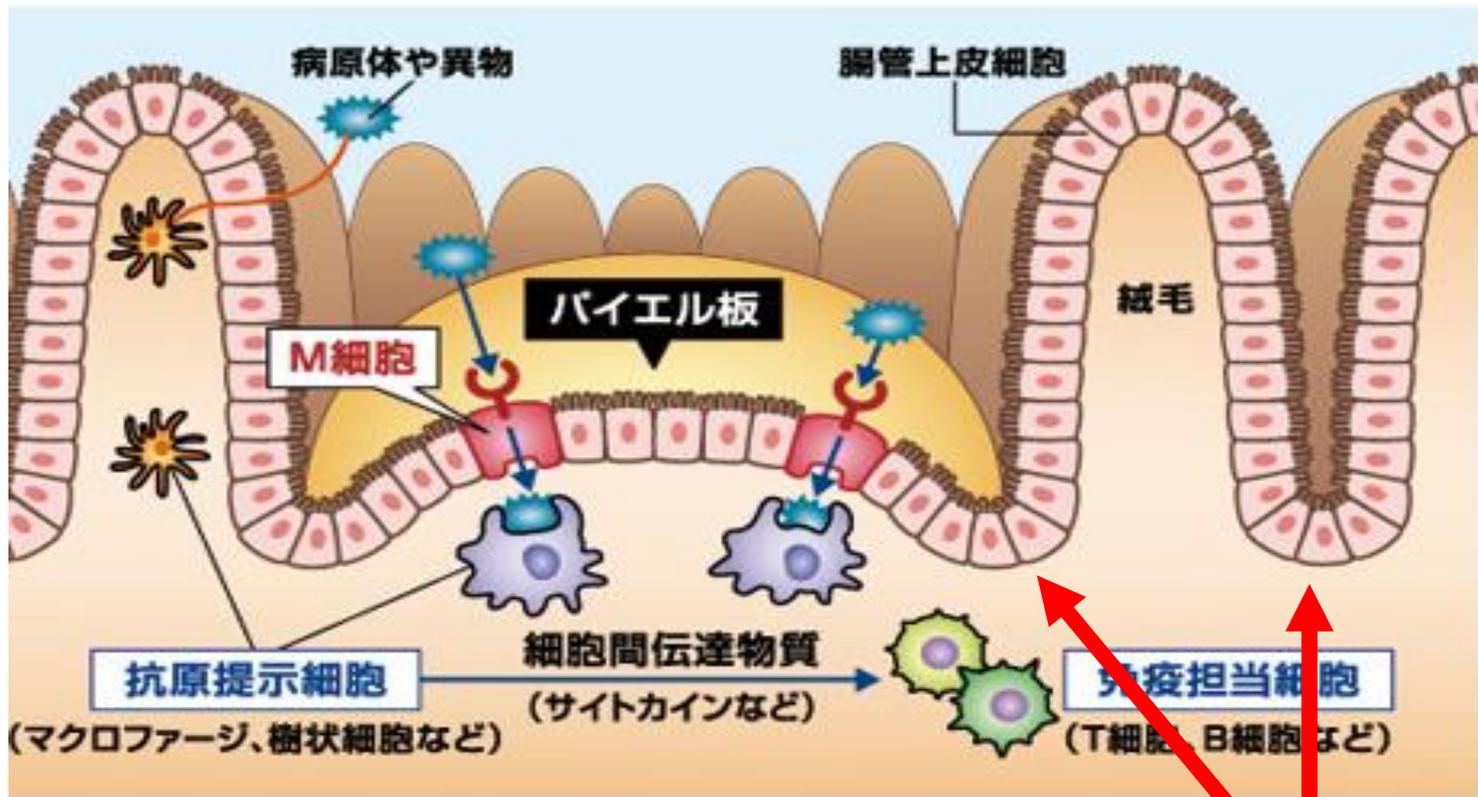
特にコラーゲンに注目！

しっかりしたコラーゲン繊維

を作る

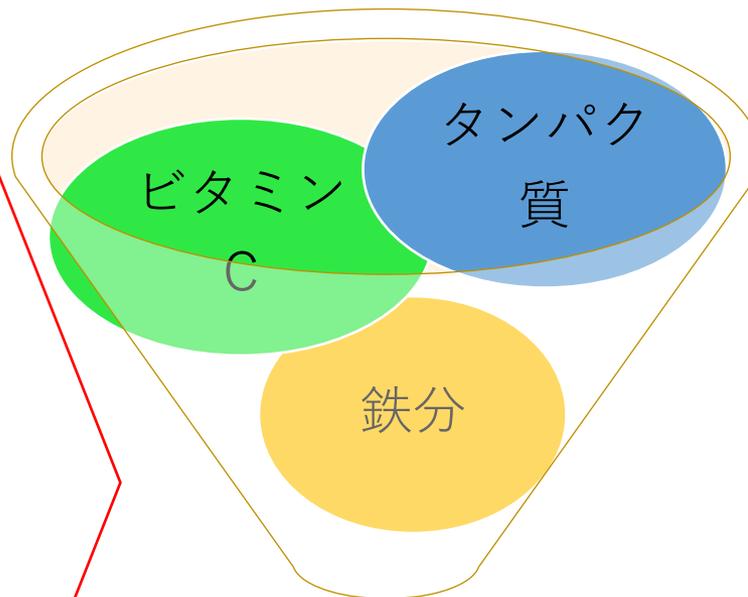


# 小腸の構造

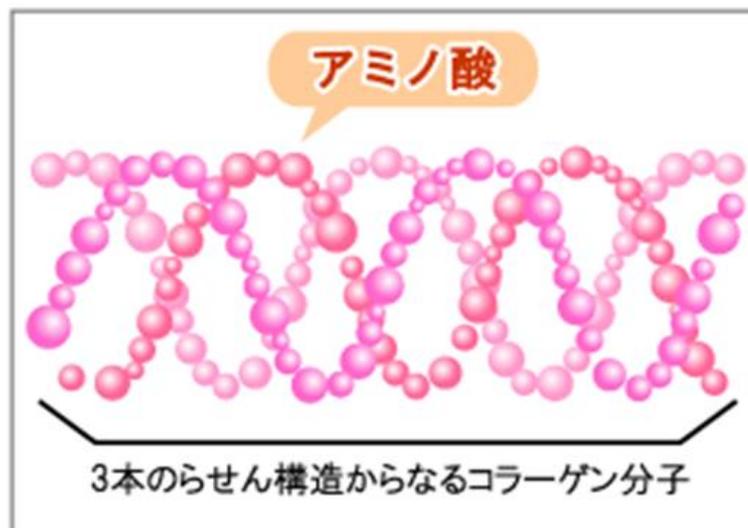


コラーゲン繊維が主体となった基底膜が細胞の土台となっている。

コラーゲン繊維の  
一本、一本の合成を  
促進するために  
亜鉛が必要！



3本の繊維



コラーゲンの構造

# 特に注目する栄養素

## タンパク質

動物性

植物性

## ミネラル

鉄

亜鉛

カルシウムなど

## ビタミン

ビタミンA

ビタミンB群

ビタミンC

ビタミンD

ビタミンEなど

# タンパク質が主に含まれている食品

動物性タンパク質	植物性タンパク質
牛肉	大豆
豚肉	大豆製品（豆腐、豆乳、納豆など）
鶏肉	米
馬肉	米製品（米粉など）
魚	そば、そば粉など
貝類	小麦
卵	小麦製品（うどん、パンなど）
魚卵	穀類（きび、アマランサスなど）
海藻類	芋類（じゃがいも、さつまいもなど）
鹿肉や猪などのジビエ系	木の実類（アーモンドなど）
ハム、ウィンナーなどの加工品	きのこ類（干しシイタケなど）
牛乳や乳製品（チーズなど）	

ミネラルの種類	多く含んでいる食品の例
ナトリウム	食塩、しょうゆ
マグネシウム	豆類、種実類、海藻類、魚介類
リン	魚介類、牛乳・乳製品、豆類、肉類
カリウム	果物、野菜、芋、豆類、干物
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆製品、緑黄色野菜
クロム	魚介類、肉類、卵、チーズ、穀類、海藻類
マンガン	穀類、豆類、種実類、小魚、豆類
鉄	海藻類、赤身の肉、魚貝類、レバー、緑黄色野菜
銅	レバー、魚介類、種実類、豆類、ココア
亜鉛	魚介類、肉類、穀類、種実類
セレン	魚介類、肉類、卵
モリブデン	豆類、穀類、レバー
ヨウ素	海藻類、魚介類

# 腸機能をもつめる食べ方

～優秀な腸管を育てるのには食べ方も大切～

- しつかり噛む（ひと口33回）
- 口に入れたら箸を置く
- ゆっくり食べる
- 水分を補充しながら食べる
- 楽しく食べる



1. 腸機能を知る

2. 優秀な腸管を育てる栄養

3. 食事リストの作成

腸活・腸育食リストをもとに

明日の食事リストを作ってみましょう

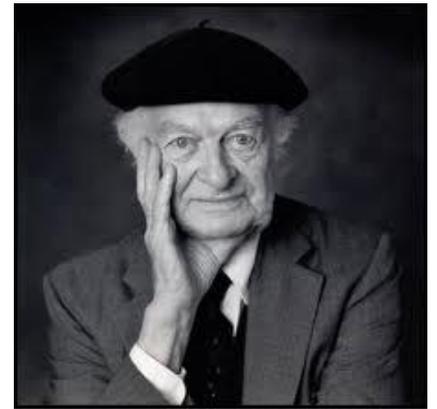
本日から実践することを3つあげてみましょう

実践内容	理由
1	
2	
3	

ライナス・ポーリング博士の言葉

「人間の腸はゴッドハンドである」

カラダに必要な量は  
人それぞれである。



腸は必要な分だけ吸収している。(ノーベル賞2回受賞)

十分な量を摂取し

あとは腸に任せる。

# 本日のまとめ

腸は、カラダに必要なものを摂り入れる  
カラダに不要なものをカットする

そのために

優秀な腸管を育てることが大切と  
なります。