

腸内環境を整え 100歳長寿を目指す

全体像【腸内環境を整える（100歳長寿を目指して）】

食事のキーワード



ビタミンD



ビタミンA



オメガ3



良性細菌をつくる



酪酸菌



乳酸菌



ビフィズス菌

【注目の良性細菌】



アッカーマンシア菌



ロゼブリア菌



フィーカルバクテリア

短鎖脂肪酸をつくる



酪酸



酢酸



プロピオン酸



IgA分泌



組織修復



Treg促進

【結果】



免疫力UP



血糖値調整



セロトニン増加

各ステップの 解説

【第一ステップ：以下の食事のキーワードを念頭に置きながら生活する】

【食事のキーワード】



ビタミンD

骨の健康維持や
免疫力アップ
魚類やきのこ類に
含まれる



ビタミンA

目、皮膚、粘膜など
の健康維持や
免疫力向上
動物性はレバーや卵
黄、植物性は緑黄色
野菜に含まれる



オメガ3

血管や脳の健康維持に必須の
不飽和脂肪酸
青魚やエゴマ油、亜麻仁油、
くるみなどに含まれる

まごわやさしいね



まごわやさしいね

健康的な食生活を送るために
取り入れたい
8つの食材の頭文字
豆・ごま・わかめ・野菜・魚・
しいたけ・いも・根っこ
のこと

【第二ステップ：第一ステップの食事が、腸内の中の良性細菌を増やす】

良性細菌をつくる



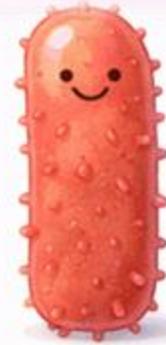
酪酸菌



乳酸菌



ビフィズス菌



アッカーマンシア菌



ロゼブリア菌



フィーカルバクテリア

【よく知られている良性細菌】

良性細菌（善玉菌）は、人間の体内で健康維持に役立つ働きをする細菌の総称です。主に腸内、皮膚、口腔内などに存在していますが、例に挙げているものは腸内細菌でビタミンを作り、消化吸収を助けます。感染防止や免疫力アップにもつながり、健康維持や老化を防いでくれます。

【注目の良性細菌】

長寿の方の腸内細菌には上記の良性細菌があることがわかってきています。

【第三ステップ：良性細菌が、短鎖脂肪酸をつくり、IgA分泌、組織修復、Treg細胞を促進する】



※IgA分泌とは、「分泌型IgA (s-IgA)」
という抗体が、ウイルスや細菌などの病原体の
体への侵入を防ぐ免疫機能のこと

※Treg (制御性T細胞) の促進とは、免疫の暴走
を抑え、自己免疫疾患やアレルギー、炎症性疾患
の治療に応用するため、Treg細胞の数を増やしたり
機能を高めたりすること

【第四ステップ：結果として、血糖値調整、セロトニン増加し、免疫力がUPする】

結果

血糖値調整力がアップし、セロトニンなどの良いホルモンが分泌され、免疫力がアップしていくと考えられている。



免疫力 UP



血糖値 調整



セロトニン増加