



第33回ももはな会



🌸 日時：2025年11月29日（土）14：00～16：00

🌸 講演：

✂ 私たちと共存する腸内細菌叢：井上記念病院/乳腺外科部長 椎名伸充先生

✂ 食物繊維について：株式会社 LEOC/松岡景佑様

以下、講演内容を抜粋してご紹介致します

ごまのブランマンジェ



【レシピ 10個分】

材料	白練りごまペースト	70g
	白すりごま	10g
	豆乳	500g
	生クリーム35%（動物性）	100g
	砂糖	20g
	アガー	10g

※トッピングで黒蜜、生クリームなどお好みでどうぞ！

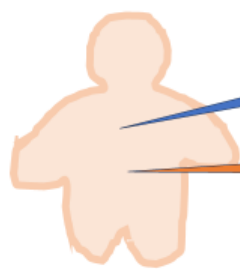
- ① アガーと砂糖はボウルで混ぜ合わせておく（ダマにならないためのポイント）
- ② ①に豆乳、生クリーム、練りごまペースト、すりごまを加えて加熱する
- ③ ダマにならないように混ぜながら軽く沸騰するまで加熱する
- ④ ③を器に流して冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤ 黒蜜など、お好きなトッピングをして完成！

食物繊維量：1.3g



私たちはこんな感じに
仕上げました！

私たちと共存する腸内細菌叢



ヒトの細胞はおよそ30兆

腸内細菌はおよそ100兆！

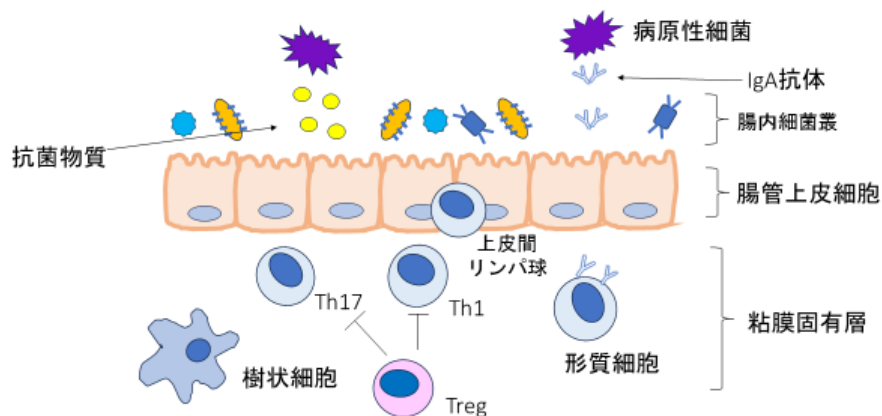
「もう1つ臓器」と呼ばれている。

およそ **1000**種類 存在しその多様性がヒトの健康に大きく関わっている。

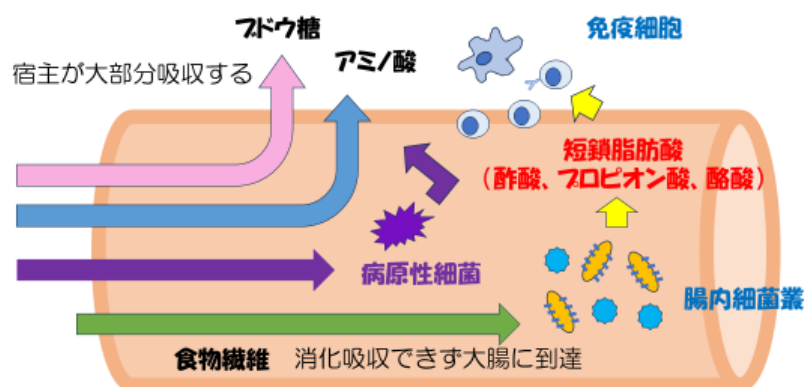
腸内細菌叢（腸内フローラ）
100 兆個以上もあるんです！

人間が自力では出来ない機能を
代行することで共生を成立
させているんです

腸内細菌と免疫について



腸内細菌の栄養と代謝産物



腸内細菌が食物繊維を
分解して作る
「酢酸、プロピオン酸、酪酸」
などの『短鎖脂肪酸』は
全身の健康を司る鍵なのです！
効果については
次ページみて下さい

短鎖脂肪酸の効果

腸管

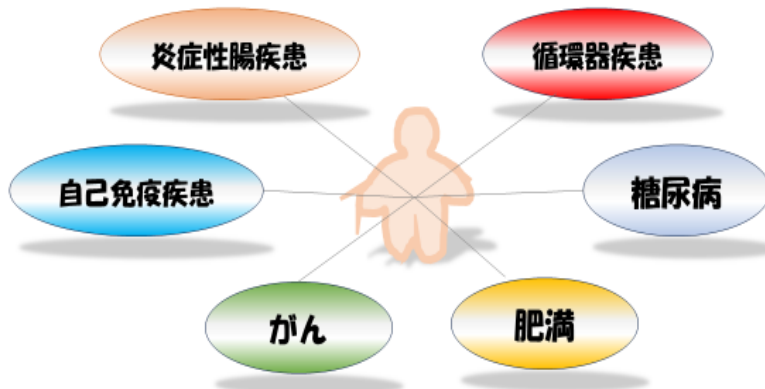
- 腸内環境を弱酸性に保ち病原性細菌の増殖を抑える。
- 粘液の分泌を促進し腸管内壁のバリア機能の高める。
- 大腸上皮細胞の栄養となり増殖を助ける。
- 大腸の蠕動運動を活発にし、便の通りを良くする。

短鎖脂肪酸

全身

- 免疫機能を活性化させ感染を予防する。
- 制御性T細胞の増殖を促しアレルギーや炎症を抑える。
- 食欲の抑制、脂肪燃焼の促進し肥満を予防。
- インスリンの働きを良くし血糖値の調節に貢献。
- 肝臓にてコレステロールの合成を抑制する。

腸内細菌叢の異常がもたらす疾患



腸内細菌叢の共存することは、とても大切です



腸内細菌叢の変化をもたらす因子

食事

- 高食物繊維食・オリゴ糖 (フルーツ、野菜、魚、海藻) (和食、地中海食)
- △ 高タンパク食 (硫化水素産生菌増加)
- × 高脂肪食、極端なカロリー制限

生活習慣

- 運動 (多様性増加)
- × 喫煙 (多様性低下)
- × ストレス (慢性疲労、概日リズム)

薬物療法

- × 抗生物質
- × 薬剤の種類多い
- メトホルミン、プロトンポンプ阻害薬
- 非定型抗精神病薬、非ステロイド抗炎症薬も腸内細菌叢を変化させる。

加齢

高齢者で多様性低下

環境

宿主遺伝要因

腸内細菌叢の変化をもたらす因子は身近にあるんですね



食物繊維とは

食物中に含まれている「人の消化酵素では消化されずに大腸まで届き、体内で有用な働きをする成分」の総称です。

便秘を解消する整腸作用のほか、血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑えたり、食べすぎを防いだりする役割があります。

1日の食物繊維目標摂取量は

- ・男性 22g 以上
 - ・女性 18g 以上
- です！



水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

【水溶性食物繊維】

水に溶けやすく、糖質やコレステロールの吸収を穏やかにしたり、腸内の善玉菌を増やしたりします。
(例: ペクチン、アルギン酸)

【不溶性食物繊維】

水に溶けにくく、便のかさを増やして腸の動きを促します。
(例: セルロース、ヘミセルロース)

※どちらか一方ではなく、不溶性と水溶性をバランスよく摂ることが最も重要です。理想的なバランスは、不溶性:水溶性=2:1とされています。

食物繊維が足りないとどうなる？

- ◆便秘: 便のかさが減り、硬くなるため排便が困難になる。
- ◆お腹の張り: 便が腸内に長く留まることで、ガスが発生しやすくなる。
- ◆肌荒れ: 腸内環境の悪化により、肌の不調が現れることがある。
- ◆腸内環境の悪化: 善玉菌のエサとなる食物繊維が不足し、悪玉菌が増殖しやすくなる
- ◆免疫力の低下: 腸内環境と免疫は関連しており、食物繊維不足は間接的に免疫力低下を招く可能性がある
- ◆疲れやすさ: 疲労感や倦怠感を感じやすくなることもある
- ◆生活習慣病のリスク増加: 脂質異常症、糖尿病、大腸癌などのリスクが高まる



食物繊維を増やすためのポイント

- ◆主食を玄米や全粒粉パンに変える。
- ◆サラダや汁物に、海藻やきのこ類をプラスする。
- ◆一日に一品は豆類、きのこ類、海藻類などを加えるようにする。

※過剰に摂りすぎると下痢症状を起こし、大切なミネラル分まで排出してしまうことがあるので注意！

食物繊維の多い食品は？

・野菜類、キノコ類、海藻類、果物類、豆類、穀類などに多く含まれています。

100gあたり

・切干大根 21.3g	・ごぼう 6.1g	・モロヘイヤ 5.9g
・さつまいも 5.9g	・柿 14g	・枝豆 4.6g
・ごま 13g	・生椎茸 6.4g	・ひじき(乾) 51.8g
・玄米 3g		

ごまには約10%の食物繊維が含まれており、その大部分は『不溶性食物繊維』です。1日の目安量: 大さじ1~2杯(10~20g)程度が推奨されています。

ごまのブランマンジェ是非作ってみて下さい！美味しいですよ！



2026/2/18

ももはな会事務局