

短鎖脂肪酸を増やして  
腸内環境を整えよう



# 01 前回のテーマと腸内環境

## 生姜と腸内環境

前回は身体を温める食材「生姜」についてお話ししました。

冷え性の方は加熱した生姜を摂ると体も腸も温まり、腸内環境も整いやすくなります。

詳しくはこちらの動画で



# 01 前回のテーマと腸内環境

---

## 短鎖脂肪酸を増やし、腸内環境を整える

腸は「**第2の脳**」と言われるほど脳と結びつきが強く、  
幸せホルモン セロトニン も多くは腸内で作られます。



# 01 前回のテーマと腸内環境

---

## 短鎖脂肪酸を増やし、腸内環境を整える

毎日前向きに頑張るためにも、強い腸が大切なんです。

さらに、栄養をしっかりと吸収して強い身体・大きい身体を作るためにも、健康な腸は欠かせません。

## 02 短鎖脂肪酸とは？

---

### 短鎖脂肪酸を増やし、腸内環境を整える

短鎖脂肪酸は、**腸内細菌が食物繊維を分解(発酵)して作る成分**です。  
つまり、短鎖脂肪酸そのものを食べるというより、  
腸の中で作ってもらうのがポイントです。

## 03 短鎖脂肪酸の種類と役割

---

### 短鎖脂肪酸の3つの役割

- 酢酸：エネルギーと体脂肪の調整役
- プロピオン酸：血糖の番人
- 酪酸：腸を守る主役

ジュニアアスリートの腸を強くするという意味で、特に重要なのが酪酸です。

## 04 酪酸の働き

---

### 腸を強くする3つの理由

#### 1 腸の壁を強くする（バリア機能）

---

酪酸は腸壁の細胞のエネルギー源になり、腸の壁を丈夫にします。



## 04 酪酸の働き

---

### 腸を強くする3つの理由

2

#### 炎症をおさえる

腸の炎症を抑え、アレルギーや過敏性腸症候群（IBS）のリスクを下げる可能性がります。



## 04 酪酸の働き

---

### 腸を強くする3つの理由

3

#### 免疫を整える

---

腸は体の免疫の約70%を担う場所です。

酪酸が増えると、**免疫が過剰にも不足にもならない「ちょうど良い状態」**を作りやすくなります。

## 05 酪酸を増やす食事のポイント

---

「水溶性食物繊維＋発酵食品」が基本！

### 1) 水溶性食物繊維をしっかり摂る

---

腸内細菌の“エサ”になるのが食物繊維です。

中でも水溶性食物繊維は腸内で発酵されやすく、酪酸を作りやすいです。

## 05 酪酸を増やす食事のポイント

---

### 1) 水溶性食物繊維をしっかり摂る

---

目安は「**毎食1つ以上**」。

ただし、とりすぎると軟便や膨満感が出ることもあるので、体調を見ながら増やしましょう。

- ・オートミール
- ・大麦・もち麦
- ・りんご、バナナ
- ・わかめ・もずく
- ・納豆、ごぼう
- ・ネバネバ野菜（おくら、やまいも、モロヘイヤ）
- ・ブロッコリー、玉ねぎ（腸内で発酵しやすい）

# 05 酪酸を増やす食事のポイント

---

## 2) レジスタントスターチも味方

---

「腸で消化されにくいでんぷん」で、**発酵されやすい**のが特徴です。

また、冷えることで増加します。

常温程度でOKなので、例えば「おにぎり」にするのがおすすめです。

- ・冷やしたご飯
- ・冷やし芋
- ・冷やしパスタ・うどん

## 05 酪酸を増やす食事のポイント

---

### 3) 発酵食品で“菌が働きやすい環境”を作る

---

発酵食品は、**酪酸を作る菌が働きやすい環境**を整える助けになります。

ポイントは「**毎日どれか1つ以上**」。

ただし毎日同じものばかりにならないよう、ローテーションしましょう。

- ヨーグルト
- キムチ
- 納豆
- 味噌
- むか漬
- 甘酒
- みりん

## 06 おすすめの食べ方

---

### オススメの組み合わせ例

- もち麦ご飯＋納豆＋みそ汁
- ヨーグルト＋バナナ＋グラノーラ
- もち麦入り昆布おにぎり＋ぬか漬

水溶性食物繊維（またはレジスタントスターチ）と発酵食品をセットで考えると続けやすいです。

## 07 まとめ

---

**腸内環境を整えて、健康で丈夫な身体にしよう！**

腸壁の細胞は、短鎖脂肪酸の中でも**酪酸**をエネルギーにします。

酪酸を増やすには、

**発酵食品＋水溶性食物繊維（＋レジスタントスターチ）**が大切です。

## 07 まとめ

---

**腸内環境を整えて、健康で丈夫な身体にしよう！**

毎日同じ食品ばかりではなく、いろいろな食品からとることで、酪酸を作る菌だけでなく**多様な腸内細菌**が育ち、さらに腸内環境が整いやすくなります。

**朝練に備えて  
朝食をしっかり摂ろう！**

