

腸活でパフォーマンスアップ ～一人ひとりに最適な食の提案をめざす精密栄養学～

開催日 令和7年9月12日（金）

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

國澤 純 氏

今回の定例会では、テレビ出演や大阪・関西万博ヘルスケアパビリオンのマネジメントにも参加されている、國澤純氏を講師にお招きした。国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所にて、腸内環境と健康に関する研究をされている。

I. 『精密栄養学』が作り出す新しい健康社会の可能性

腸内環境は様々な疾患や健康状態と関わっていることが判明し、腸内環境を良くすることで健康維持・増進できる。

食に求めるものは、栄養・美味しさ・機能性（食べて健康になりたい）などがあり、食の効果には個人差がある。食の個人のメカニズムを解明し個人ごとに適した食を提案することが『精密栄養学』である。

II. 腸内環境とパフォーマンス向上

マラソン選手から見つかった『バイロネラ菌』は、運動時に発生した乳酸をバイロネラ菌が代謝して疲れにくくなり、運動能力を向上させるとみられ、腸活によるパフォーマンス向上が期待できる。

また、パフォーマンス向上には健康維持・免疫機能維持が重要である。免疫力は下がると良くないが、高まりすぎて暴走しても良くないため、暴走や誤作動を起こさず正常を保つのが良い。そのためには腸能力を高める必要がある。

III. 『短鎖脂肪酸』が腸能力を高める

短鎖脂肪酸を作りやすい発酵性食物繊維をとることで腸能力を高める。また体に良いものであっても、同じものばかり食べる『ばかり食べ』をせず、いろんなものを食べるにより、腸内細菌の多様性が促されて腸能力を高める。

種々の腸内細菌の「菌のリレー」で食物繊維を分解し、いくつかのステップを経て短鎖脂肪酸を作り出す。発酵性食物繊維の効果を菌のリレーで最大化する。

IV. ビタミンB₁のはたらき

菌のリレーでは、食物繊維の分解や短鎖脂肪酸の生成にビタミンB₁は必要不可欠である。エネルギー産生にもビタミンB₁が必要であるため運動により多くが消費される。そのため、食事からの摂取が重要となる。ビタミンB₁が不足すると、腸内環境のバランスが崩れ、健康維持・免疫機能維持に悪影響を及ぼす可能性がある。

V. 腸内環境の見える化

腸内細菌の変化を定期的に確認し、網羅的な解析により腸内細菌を選定することにより、個人の食生活の提案や改善の情報を提案することを研究中である。腸内環境の見える化による『戦略的腸活サイクル』の可能性への期待は大きい。

早い・安い・簡単、ワンコイン、1時間でできるキットがあると継続性が確保できる。このような検査システムが、近い将来に開発されるであろう。

「腸活は、ばっかり食べをせず、バランスの良い食事が大切であり、また、それを継続することが重要である」と締めくくられた。

今回の國澤氏の講演を拝聴し、腸内環境を整えることの重要性、食事の大切さを改めて実感しました。

『体に良い』とメディアで取り上げられた食品がすぐに売り切れたり、同じものばかり食べるということは、身近な人たちの間でも起こっていると感じます。

『精密栄養学』で自分には何が必要か、ということが分かれば『ばかり食べ』が減り腸内細菌の多様性が高まると期待できるでしょう。

また、食生活の重要性をわかりやすく伝えることは、管理栄養士・栄養士の役割であり、最新の情報を得ることやスキルアップが必要です。

とても良かったと多くの参加者から感想を得られ、スキルアップに繋がる良い講演でした。

（文責 地活 和田 恵美）