

KOBE ヘルス・ ラボ通信

KOBE健康情報局
2026年10月号 VOL.40

CONTENTS

TOPIC 1

腸が教えてくれる健康づくり～今日から始める腸活の新常識～

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

副所長 國澤 純 先生

REPORT 4

第19回ヘルスケア健康セミナー

～睡眠の質を高めるためのポイント～

PICKUP 5

無理なく続けられる新たな健康習慣をプラズマ乳酸菌で実現する

キリンホールディングス株式会社 ヘルスサイエンス経営企画部 富田 凌平 氏

PICKUP 6

その「しつこい痛み」、鉄不足が原因かもしれません

～見落とされがちな「隠れ鉄不足」と慢性疼痛の関係～

オクノクリニック神戸三宮院 院長 澁谷 真彦 先生

PICKUP 7

アトピー性皮膚炎の「かゆみ」抑制のための緑茶染め製品を作りました

SkinNotes 代表・CEO(最高経営責任者) 竹内 悠人 氏

HOT NEWS 8

神戸ヘルス・ラボ事務局からのお知らせ

TOPIC

腸が教えてくれる健康づくり ～今日から始める腸活の新常識～

近年、「腸活」という言葉を耳にする機会が増えました。発酵食品や食物繊維を意識して摂る人も多くなっています。しかし、「なぜ腸活が大切なのか」「何を食えば腸に良いのか」を正しく理解している人は意外に少ないかもしれません。

腸内環境研究の第一人者、医薬基盤・健康・栄養研究所副所長の國澤純先生は、腸活の目的は単に善玉菌を増やすことではなく、「腸が本来の働きを発揮できる環境を整えること」だと話します。

腸は体内最大の免疫器官

腸というと、食べ物を消化・吸収するための器官というイメージがあります。しかし、腸には全身の免疫細胞の多くが集まっており、実は体内最大の免疫器官でもあります。

腸で育ち、教育を受けた免疫細胞は血液やリンパ液を通じて全身へ運

ばれます。そのため腸内環境は、感染症だけでなく、アレルギーや炎症、さらには皮膚や呼吸器の健康にも影響すると考えられています。近年、花粉症対策として腸活が注目されているのもこうした理由からです。

腸内環境は様々な健康状態と疾患に関わっていることが知られています



図1:腸内環境が影響する健康領域「免疫、肥満、糖尿病、メンタル、肌、感染症とがん」



くに さわ じゅん
國澤 純

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

1996年、大阪大学薬学部卒業。2001年、博士(薬学)(大阪大学)。米国カリフォルニア大学バークレー校への留学後、2004年、東京大学医学研究所助手。同研究所助教、講師、准教授を経て、2013年より現所属プロジェクトリーダー。2019年よりヘルス・メディカル微生物研究センター センター長。2024年より医薬基盤研究所 副所長。東京大学医科学研究所客員教授、大阪大学医学系研究科・薬学研究科・歯学研究科・理学研究科招へい教授(連携大学院)、京都大学薬学研究科連携教授、神戸大学医学研究科客員教授(連携大学院)、早稲田大学ナノライフ創新研究機構客員教授などを兼任。
著書に『善玉酵素で腸内革命』(主婦と生活社)、『9000人を調べて分かった腸のすごい世界 強い体と菌をめぐる知的冒険』(日経BP社)、『人生を変える 腸内細菌』(ナツメ社)など。

「免疫力アップ」よりも大切なこと

巷の健康情報では「免疫力を高めましょう」という言葉をよく見かけます。しかし、免疫力は高ければ高いほど良いわけではありません。免疫の働きが弱くなると感染症にかかりやすくなりますが、免疫が過剰に反応すると、花粉症やアトピー性皮膚

膚炎、自己免疫疾患などの原因になることがあります。

大切なのは免疫をむやみに高めることではなく、必要な時にしっかり働き、不要な時には過剰反応しない「整った状態」を保つことです。そのカギを握るのが腸内環境です。

腸活の主役「酪酸」に注目

最近の研究で注目されているのが「酪酸(らくさん)」です。酪酸は、腸内細菌が食物繊維を発酵して作り出す成分で、腸の健康維持に重要な役割を果たしています。酪酸には、腸の細胞のエネルギー源になる、腸のバリア機能を保つ、免疫のバランスを整える、善玉菌が暮らしやすい環境をつくるなどの働きがあります。

つまり、腸と免疫を元気に保つための重要な物質といえます。ただし、酪酸を作る力には個人差があり、食習慣や腸内細菌の状態によって大きく変わります。

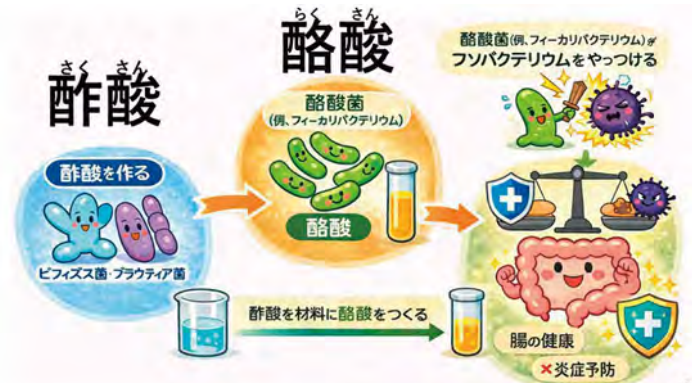


図2: 酪酸の働き「腸のエネルギー源、免疫調節、善玉菌増加、悪玉菌抑制」

発酵性食物繊維を意識しよう

酪酸を増やすために大切なのが「発酵性食物繊維」です。これは腸内細菌のエサとなり、酪酸をはじめとする有用な成分の材料になります。代表的な食品には、もち麦、大麦、ごぼう、玉ねぎ、りんご、キウイ、豆類、海藻類、こんにゃくなどがあります。

ここで重要なのは、一つの食品だけに頼らないことです。腸内細菌にはそれぞれ好みのエサがあるため、さまざまな食品を食べることが腸内細菌叢の多様性を高める近道です。

菌たちの連携プレー

腸内で酪酸を作るためには、さまざまな菌が協力して働くことが大切です。まず、発酵性食物繊維が分解され、その後、ビフィズス菌や乳酸菌などが乳酸や酢酸を作ります。さらに

別の細菌がそれらを利用して酪酸を産生します。この連携した働きを「菌のリレー」と呼んでいます。

あなたの腸は、今日から変えられます！

腸活で大切なのは「完璧」ではなく「続けること」

1 発酵性食物繊維を毎日少しずつ

ごぼう 玉ねぎ 大麦・もち麦 豆類 海藻 果物

→ 善玉菌のエサになります

2 ビタミンB1を意識する

豚肉 納豆 大豆製品 玄米

→ フィーカリバクテリウム(酪酸菌)の味方になります

3 ヨーグルト・発酵食品を習慣に

ビフィズス菌入りヨーグルト 納豆 キムチ 味噌

→ 腸内細菌の仲間を応援します

善玉菌3兄弟を育てよう！

ビフィズス菌: 酢酸をつくる、頼もしい存在
ブラウティア菌: 代謝や炎症をサポート、健康の味方
フィーカリバクテリウム: 酪酸をつくる、代表的な酪酸菌

腸は毎日の食事で少しずつ変わります

消化・吸収がスムーズに 免疫バランスが整う 代謝が上がり元気に！

お勧めの味噌汁+食べ方

海藻(わかめなど) 食物繊維・ミネラルが善玉菌のエサに

きのこ類 食物繊維(βグルカン)が腸内環境をサポート

ねぎ・玉ねぎ・ごぼう・大根などの野菜 発酵性食物繊維が豊富

食べ方のポイント

- 味噌汁は1日1杯を目安に、毎日続けることが大切！
- 主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食材を食べる
- よく噛んで、ゆっくり食べることで消化吸収がスムーズに
- 食事の順番は「野菜→たんばく質→ごはん・パン」が理想的！

100点を目指さなくて大丈夫。

昨日より今日、今日より明日。

続けることが、最高の腸活です。

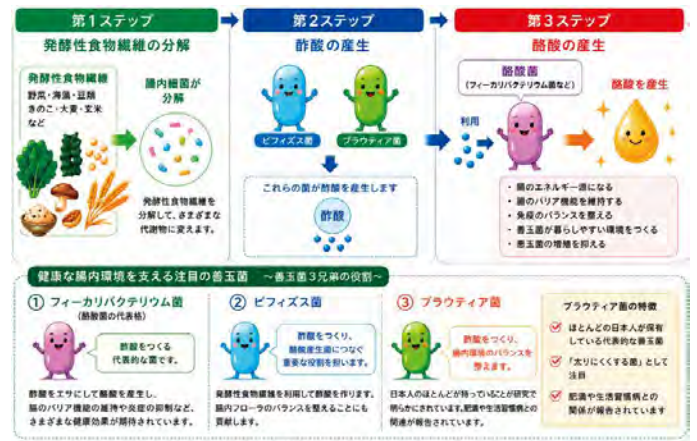
ご参加ありがとうございました！

あなたらしい腸活を、一緒に続けていきましょう。

図4: 善玉菌三兄弟「フィーカリバクテリウム、ビフィズス菌、ブラウティア菌」の役割

また、健康な腸内環境を支える善玉菌として、「フィーカリバクテリウム菌」「ビフィズス菌」「ブラウティア菌」が注目されています。フィーカリバクテリウム菌は酪酸を作ります。また、ビフィズス菌は、善玉菌の代表格で、酪酸の材料となる成分を産生します。ブラウティア菌はほとんどの日本人が持っている酢酸を作る菌で、我々の研究から「痩せ菌」として注目を浴びましたが、正確には「太りにくくする菌」であることが明らかになっています。

腸活で大切なのは、特定の菌だけを増やそうとすることではありません。さまざまな菌が働きやすい環境をつくるために、多様な食材から食物繊維を摂ることが重要です。腸内細菌の力を引き出すことが、健康な腸づくりにつながります。



これらのことから、「今日から始める腸活3か条」を推奨したいと思います。

- ① 発酵性食物繊維を積極的に摂る＝酪酸の原料となる。
- ② ビタミンB1を含む食品を摂る＝フィーカリバクテリウムはビタミンB1を自ら作ることができないため、外部からの供給が必要。おススメは、豚肉、大豆、納豆、豆類、玄米。

おすすめの腸活メニュー

では何を食えばよいのでしょうか？おすすめする腸活は、とてもシンプルです。野菜やきのこ、海藻、豆腐などを使った具だくさんの味噌汁を食事に取り入れましょう。冷蔵庫にある食材や残り物を活用し、多くの種類の食材を組み合わせることがポイントです。さらに、もち麦や納豆、キムチを取り入れ、食後にヨーグルトを食べるのもおすすめです。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。

- ③ ヨーグルトや発酵食品を上手に取り入れる＝ ビフィズス菌や乳酸菌の補給源となる。
- ここでポイントですが、ヨーグルトは空腹時ではなく食後に摂ると、菌が生きたまま腸まで届きやすくなります。また、乳酸菌入りだけでなく、ビフィズス菌入りの商品も意識して選んでいただきたいことです。

また、一度冷ましてから食べるご飯にも注目です。冷めたご飯には「レジスタントスターチ」と呼ばれる成分が増え、腸内細菌のエサになります。レンジで温めても効果が期待できるため、腸活に役立つ食品の一つです。

野菜、きのこ、海藻、豆腐などをたっぷり入れた具だくさんの味噌汁を基本に、もち麦や冷ましたご飯、納豆、キムチなどを組み合わせます。そして食後にヨーグルトを摂れば、立派な腸活ごはんになります。



図5: 國澤流・具だくさん味噌汁腸活法 「味噌汁 → 冷めたご飯・もち麦 → 納豆・キムチ → ヨーグルトの流れ」

続けることが何より大切

最高の腸活は、頑張ることではなく続けることです。高価なサプリメントや特別な健康法を取り入れなくても、毎日の食事で食物繊維を少し増やし、発酵食品を取り入れ、多様な食材を食べることは今日から始められます。

腸は毎日の食習慣によって少しずつ変化します。未来の健康は、今日の一食から始まります。まずは無理のない範囲で、自分に合った腸活を続けてみてはいかがでしょうか。



本誌面は「第19回ヘルスケア健康セミナー」(2026年7月17日開催)「腸が教えてくれる健康づくり～今日から始める腸活の新常識～」を元に寄稿いただきました。

Report

第19回 ヘルスケア健康セミナー

睡眠の質を高めるためのポイント



第19回ヘルスケア健康セミナーでは、腸活と合わせて「睡眠」をテーマに、睡眠の質を高めるための実践方法を紹介しました。

まず、睡眠改善の第一歩として「睡眠の可視化」が紹介されました。スマートウォッチ等を活用することで、睡眠時間だけでなく、深い睡眠や途中覚醒の状況などの質も確認でき、自身の睡眠の傾向や課題を把握できることが紹介されました。

次に、睡眠環境を整える方法として寝具の一例が取り上げられました。特に枕は首や肩への負担を軽減し、自然な寝姿勢を保つ役割がことから多様であり、好みもさまざまであるため、高さや硬さを含めて自分に

合ったものを選ぶことが選択基準の一つであると紹介されました。

株式会社ノーリツからは、良質な睡眠のためには入浴にも注目すべきポイントがあることが紹介されました。体の深部体温を上げるためには一定時間以上の入浴が必要であり、その後ゆっくり下がることで自然な眠気が生じること。この生理現象を理解したうえで、就寝時刻の1時間半から2時間前の入浴が良い睡眠を得るためのポイントであることが説明されました。

株式会社TENTIALの発表では、日中の疲労回復方法として「パワースナップ(短時間仮眠)」が紹介されました。お昼に最大20分程度の「お昼寝」を取り入れることは、午後の集中力や作業効率の向上につながるとされており、眠気対策としても有効であること、他方で、長時間の昼寝や夕方以降の仮眠は夜の睡眠に影響するため注意が必要とされました。そのほか、寝室の温度や湿度、光や音の環境、寝返りのしやすいパジャマ選びなども睡眠の質に関係することが紹介されました。

今回のセミナーを通じて、良質な睡眠には「自分の睡眠状態を知ること」「入浴や寝具など環境を整えること」と、どうしても睡眠負債を解消できない時の対策として「短時間の昼寝を上手に活用すること」を学びました。日常生活の中で無理なく取り入れられる工夫を継続することが、健康維持や日中のパフォーマンス向上につながると感じました。



株式会社ノーリツ
<https://www.noritz.co.jp/>



株式会社TENTIAL
<https://tentia.jp/>



情報提供

無理なく続けられる新たな健康習慣を プラズマ乳酸菌で実現する

キリンホールディングス株式会社
ヘルスサイエンス経営企画部
富田 凌平



健康寿命の延伸や日々の体調管理への関心が高まる一方で、健康により行動を継続的な習慣として定着させることは容易ではありません。十分な睡眠やバランスの取れた食事、適度な運動といった基本的な生活習慣は、健康維持の土台となるものです。キリンホールディングス(以下、キリン)は、これらの生活習慣を大切にしながら、独自素材である「プラズマ乳酸菌」の研究成果を活用し、日々の健康管理をサポートする商品やサービスを提案しています。

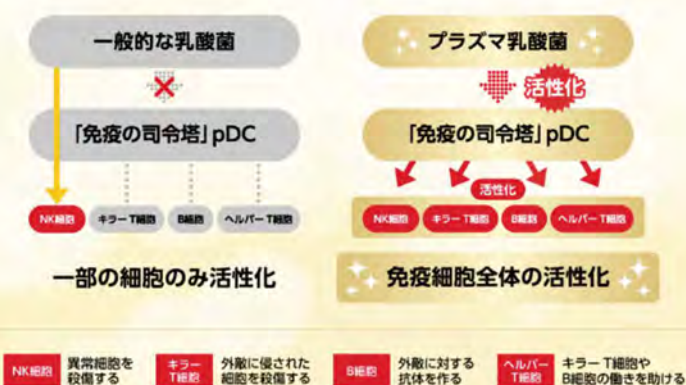
キリンは長年にわたり免疫機能に関する研究を重ねる中で、体内の免疫機能に重要な役割を果たすプラズマサイトイド樹状細胞(pDC)に着目してきました。その研究過程で見出したのが「プラズマ乳酸菌」です。研究では、免疫細胞の司令塔と呼ばれるpDCに働きかけ、複数の免疫細胞の働きをサポートすることが報告されています。現在も基礎研究や臨床研究を継続するとともに、大学や研究機関との

また、健康習慣の定着には無理なく続けられる環境づくりが重要です。そのためキリンでは、飲料やヨーグルト、サプリメントなど、生活スタイルや嗜好に応じて選べる商品ラインアップを展開しています。毎日取り入れやすい味わいや利便性にも配慮し、「自然に続けられる健康習慣」を支える商品開発を進めています。

共同研究や論文発表を通じて科学的知見の蓄積を進めています。

プラズマ乳酸菌と一般的な乳酸菌の違い

プラズマ乳酸菌が健康な人の免疫機能の維持をサポートするメカニズム

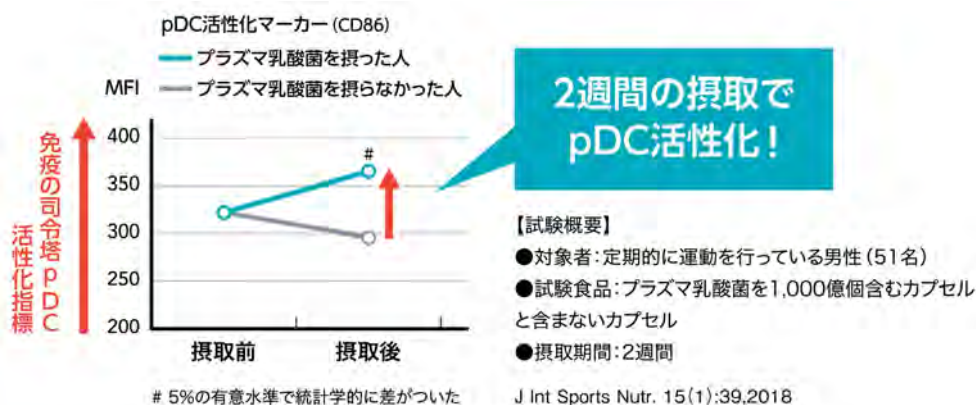


さらに、健康習慣の定着には正しい知識の普及も欠かせません。キリンでは売り場やパッケージでの情報発信に加え、自治体や企業、研究機関と連携した健康啓発活動を推進しています。科学的根拠に基づく情報を分かりやすく伝えることで、一人ひとりの健康行動を後押ししています。

近年は猛暑や寒暖差などによって健康管理への関心が高

まっており、健康維持に対するニーズも多様化しています。キリンはこうした変化に寄り添いながら、人々のウェルビーイング向上を目指して健康習慣の提案を続けています。今後は神戸においても免疫機能の維持につながる生活習慣の実証を検討し、地域の声を取り入れながら、科学的エビデンスに基づく健康習慣の定着を支援していきます。

プラズマ乳酸菌が健康な人の免疫機能の維持をサポートするメカニズム



※ システムティックレビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。
なお、本製品を用いた臨床試験ではありません。

キリンホールディングス株式会社
<https://www.kirinholdings.com/jp/>



その「しつこい痛み」、鉄不足が原因かもしれません ～見落とされがちな「隠れ鉄不足」と慢性疼痛の関係～

オクノクリニック神戸三宮院 院長 渋谷真彦(循環器内科専門医・脈管専門医)



湿布を貼っても、マッサージに行っても、なぜか治らない肩こりや腰痛。「年のせいかな」と諦めていませんか？

実は日本では、3か月以上続く慢性的な痛みを抱える方が推定2,300万人いるとされています。成人の約4人に1人に相当します^{※1}。痛みの治療というと、整形外科やペインクリニックでの処置を思い浮かべる方が多いですが、近年の研究で「鉄不足」が慢性疼痛に深く関わっていることがわかってきました。

■ 鉄が不足すると、痛みが「消えにくく」なる

私たちの体は、痛みを感じると同時に、それをやわらげる仕組みも持っています。脳内で分泌されるセロトニンやノルアドレナリンという物質が、痛みの信号を抑制してくれるのです。

ところが、これらをつくるためには「鉄」が欠かせません。鉄が不足していると、この抑制システムがうまく働かず、本来やわらぐはずの痛みが長引いてしまいます。実際に、慢性的な痛みを訴える患者に鉄不足が高頻度で確認されているという報告^{※2}があり、鉄の補充によって痛みが改善した症例も数多く報告されています。

■ 健診で「異常なし」でも安心できない理由

「自分は貧血と言われたことがないから大丈夫」——そう思っていないですか？

健康診断で調べる「ヘモグロビン値」は、貧血の有無を確認するための指標です。ところが、痛みに関係する鉄の状態を正確に反映するのは「フェリチン」という別の数値で、一般的な健康診断には含まれていないことがほとんどです。

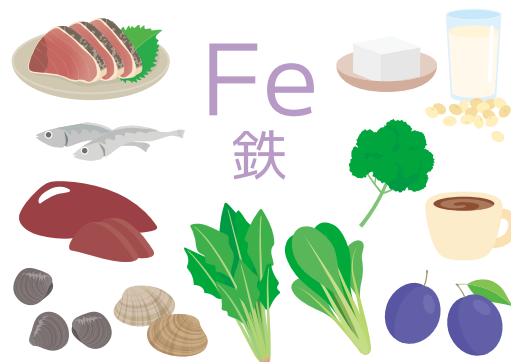
フェリチンとは、体内に蓄えられた鉄の貯蔵量を示す指標です。ヘモグロビン値が正常の範囲内であっても、フェリチンが低い「隠れ鉄不足」の状態では、脳が痛みをやわらげる力が落ちています。気になる方は、かかりつけ医にフェリチンの測定を依頼するか、専門クリニックで詳細な血液検査を受けてみてください。「異常なし」の健診結果を信じ切らず、痛みが続く場合はフェリチンの数値を一度確認してみることをおすすめします。

■ 今日からできること

鉄不足の改善に向けて、まずは食事から取り組んでみましょう。

1. 赤身の肉・レバーを積極的に食べる 動物性食品に含まれる「ヘム鉄」は、野菜や豆類の鉄に比べて体への吸収率が数倍高く、効率的に補給できます。
2. ビタミンCを含む食材と一緒に摂る 鉄の吸収を高めるビタミンCを含む野菜(ブロッコリー・パプリカなど)や果物を組み合わせると効果的です。
3. 食物繊維を積極的に摂取 腸内環境が整っていないと、人間の体は鉄を吸収しません。積極的に食物繊維を摂取しましょう。

「食事を変えるだけで痛みが変わるの?」と思われるかもしれませんが、痛みをやわらげる物質の材料は、毎日の食事からしか補えません。しつこい痛み悩んでいる方は、まず「鉄」を意識した食卓から始めてみてください。



参考文献

※1 Nakamura M, et al. Prevalence and characteristics of chronic musculoskeletal pain in Japan. J Orthop Sci. 2011;16(4):424-432.

※2 Ortancil O, et al. Association between serum ferritin level and fibromyalgia syndrome. Eur J Clin Nutr. 2010;64(3):308-312.



アトピー性皮膚炎の「かゆみ」抑制のための 緑茶染め製品を作りました

SkinNotes 代表・CEO(最高経営責任者) 竹内 悠人



日々のケアを無理なく続けられることを目指した緑茶染め肌着

アトピー性皮膚炎と向き合う毎日の中で、「もう少し楽に続けられるケアがあれば」と感じたことはありませんか？

私たちSkinNotesは、アトピー性皮膚炎の当事者が立ち上げました。私たち自身も、かゆみで眠れない夜や、授業・仕事に集中できない日々を経験してきました。だからこそ、アトピーは、日常生活の中でどう支えられるかも大切だと考えています。

これまで患者さんやご家族からも、「無意識に掻く」「集中できない」「塗った薬が服や布団につく」という多くの同じ声を聞いてきました。中でも強く印象に残るのは、「かゆいと生活が楽しくない」という言葉。かゆみは、単なる不快感ではなく、睡眠、学業・仕事、気持ち、そして服選びにまで関わる生活課題だと感じています。

アトピーは、医師の診断や治療方針に沿って適切にケアすることはもちろんですが、日々のケアを続けることに負担を感じる方も少なくないはず。特にお子さんは、保護者が気付かないうちに患部を掻いてしまうことが少なくなく、薬や保湿剤によるケアを続けることも難しいです。

そこで私たちは、頑張るケアではなく、普段の生活に自然に溶け込む選択肢をつくりたいと考えました。毎日身につけ、長い時間肌に触れる肌着なら、日々のケアを支える存在になれるのではないかと。そんな想いから、世の中になかった緑茶染めの肌着を開発しています。

普段の肌着を置き換えるだけなので、子どもから大人まで無理なく続けやすい。自社で実施したモニター調査では、30人中26人の方が「かゆみが軽減した」との回答が得られました。



アトピーの当事者が開発
「着るだけ、簡単ケア」緑茶染めシリーズ

医療と毎日の暮らしの両方を守る、その間にある選択肢を提供

同じ悩みを抱える、より多くの方に安心していただくためには、当事者の実感だけでなく、医学的な実証(=エビデンス)を重ねていくことが欠かせません。現在、奈良県立医科大学や京都府立大学との共同研究を計画しており、緑茶染めインナーの効果について検証を重ねていきます。また、皮膚へのやさしさや着用時の快適性、生活の質への影響など、さまざまな観点から検証いただける医療機関・アカデミアの方との連携も推進していきたいです。患者さんの日々の生活に寄り添う視点と、エビデンスの両方を重ね合わせて、よりよい選択肢づくりに取り組んでいきたいと考えています。

そのことが、アトピーのかゆみやケアの負担を、本人や

家族だけで抱え込まずに、少しでも軽くし、更にはアトピーへの社会の理解を広げていくことにつながると信じています。

「かゆいと生活が楽しくない」。この声を、私たちは忘れません。

SkinNotesは、「アトピー性皮膚炎患者さんが明るく前向きに生きられる社会へ!」という理念のもと、日常の中でケアできる選択肢をつくり続けていきます。少しでも私たちの想いや活動を知り、応援していただけると嬉しいです。その応援を力に、アトピーに悩む方々へ新たな選択肢を届けていきます。

SkinNotes <https://skin-notes.com/>



第20回ヘルスケア健康セミナー からだの現在値を体感!! ～測って・知って・始める予防習慣～

開催日時: 2026年10月31日(土)

開催場所: 神戸臨床研究情報センター(TRI)2階



神戸医療産業都市
一般公開内で
開催します!
ぜひご参加ください。

体験会

10:00～16:00

一部予約
要

血圧や握力の測定、眼科疾患の見え方体験、腸活製品の紹介などのブースを巡りながら、健康づくりのヒントを探りにぜひお越しください!

神戸医療産業都市(KBIC)
一般公開 2026

同日に神戸医療産業都市一般公開として様々なイベントが開催されます! 実験体験や見学ツアー、展示、セミナーなどを通じて、実際に見て、触れて、楽しく学ぶことができます。この機会にぜひ他のイベントにも参加してみてください。

セミナー

13:00～15:30

事前予約
要

2026年10月8日(木)
10:00より予約受付開始

13:00～14:00

講演タイトル: 循環器疾患予防と健康寿命延伸

神戸大学医学部循環器内科 講師 川森裕之 氏

14:30～15:30

講演タイトル: 眼の病気はどこまで防げる、治せる?
— 予防から網膜再生医療まで —

株式会社VC Cell Therapy 臨床開発ディレクター
神戸市立神戸アイセンター病院 前田忠郎 氏

詳細・ご予約は
神戸医療産業都市一般公開特設サイトを
チェック!



<https://www.fbri-kobe.org/kbic/ippankoukai/>

郵送にてお受け取りの皆さまへ ～メールアドレスご登録のお願い～

環境への配慮およびスムーズな情報提供のため、電子メールでのお届けへと順次切り替えていく予定です。

引き続きお受け取りをご希望の方は、①～⑤の事項をご記入のうえ、事務局メールアドレスまでご連絡くださいますようお願い申し上げます。二次元コードからもご登録いただけます。

皆さまのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

①お名前

②サポーターID番号

※郵送時の封筒にて、お名前の下に記載されている6桁の数字です。
お手元にございましたらご記入ください。

③生年月日(西暦)

④お電話番号

⑤ご登録されるメールアドレス



事務局メールアドレス: khlab@fbri.org

二次元コードからのご登録はこちら→

KOBE
ヘルス
ラボ通信

KOBE健康情報局 2026年10月号 VOL.40

発行:公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
クラスター推進センター 神戸ヘルス・ラボ事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番4号
神戸臨床研究情報センター 2F

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/>



©2012 Kobe City No.23-037