

2 サタデーセミナー

2. 1 「腸内細菌のおはなし」～内科医になって腸内細菌を話すに至るまで～

(1) 研究開発の課題（研究概要）

腸内フローラの育て方について、腸内細菌と発酵食品の密接な関係について知り、日常に健康を意識するきっかけとする。

(2) 研究開発の経緯

医師として、研究者として活躍する消化器内科医 泉 千明先生に講師を依頼した。高校を卒業して医師になるまでの経緯のなかで、自分自身の体調不良をもとに、整腸作用をすすめる食品との関係について乳酸菌接種と腸内フローラのことを説明していただいた。

(3) 研究開発の内容

ア 仮説（ねらい、目標）

本事業は、食品摂取の効果を科学的に理解し、自己の体調管理に役立てることができる。幅広い教養を高めることで適切なキャリア形成が期待される。

イ 研究の内容・方法

該当教科 家庭科

対象生徒 1～3年生の希望者 70名

日時場所 11月9日（土）本校 桃陵館

実施内容 講演

演題 「腸内細菌のおはなし」

～内科医になって腸内細菌を話すに至るまで～

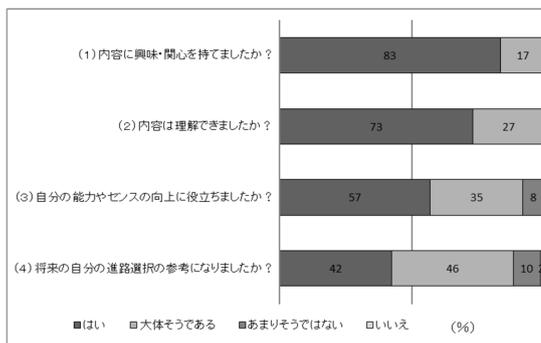
講師 医療法人 山下病院 消化器内科医長 泉 千明 先生

内容 ・腸内フローラについて

・食事と腸内細菌の関係について

・腸内細菌と乳酸菌の関係について

ウ 検証（成果と反省）



講演会の様子

生徒の感想から

- ・内容について興味・関心を持てた。また理解できた生徒が多かった。
- ・普段の食生活の見直しをしたいと感想を残した生徒が多かった。

講演後に講師の泉先生が出演した NHK で放映されたテレビ番組の録画を観る機会を設けたところ、腸内細菌についてより理解を深めた生徒が大半であった。食生活全般というより、身近に存在する乳酸菌の摂取の方法を変えるだけで体調管理に役立てることができることを知り、すぐに実践につなげることができる良い機会となった。