



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2026.2.10 号

夏見台幼稚園・保育園でのこ
わりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。
※配信停止の方はメールでどうぞ (info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

腸内環境が受験勉強に関係？

なぜ私がしつこく腸
内細菌の話ばかりする
のか、その理由をお話
します。ずばり、「頭の
よい子に育ってほしい
から」です。

なぜ私がしつこく
腸内細菌のことばかり
言い続けるのか？



最近こんな記事をネットで見つけました。プ
レジデントオンラインです。『「菓子パン+ジュ
ース」は勉強の天敵…免疫力だけでなく集中力・記憶力を
高める「受験に強い
子」の朝ごはん』と



いったタイトルで
す。ようやくこう

した論調の記事が出たなと思いました。

幼児期にはたっぴりと遊んでほしいですが、
学校へ行ったらやはり勉強が大事です。勉強が
苦痛になると学校生活はつらいものになります。
小学校や中学校に上がっても、「楽しい！うれし
い！やってみたい！」と意欲的な子どもでいて
ほしいです。

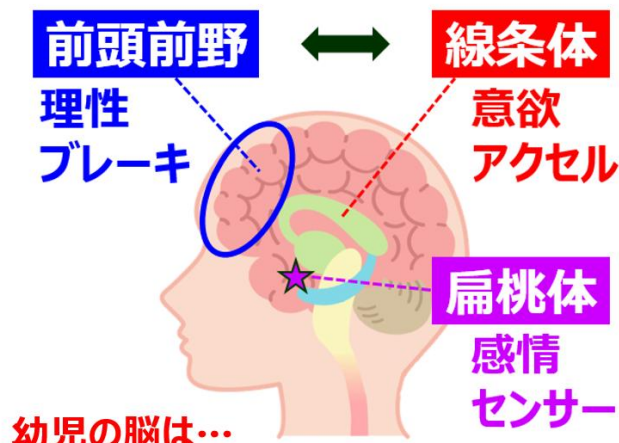
「塾にも通い勉強時間も確保しているのに模
試の偏差値が伸びない」。そんな悩みを抱
えている子ども。すなわち、記憶力の低
下、集中力の低下、
イライラ、睡眠の質



の低下（回復力低下）。
これらの問題の根っこ
は共通しています。「腸」
です。脳をコントロール
するには腸をコントロ
ールすればいいのです。



腸のコンディションが整えば、集中力・記憶
力・回復力の3拍子が整う、と先ほどの記事に
ありますが、その通りなのです。



幼児の脳は...

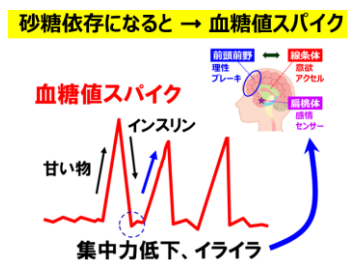
感情のコントロールとは、アクセル役の線
条体（ドーパミンが放出される部位）とブレー
キ役の前頭前野の綱引きです。子ども、特に幼児
は前頭前野が未発達なため、衝動をうまく抑え
られません。

加えてセンサー（扁桃体）がとても過敏です。
例えば、頭の中に扁桃体という小さな怪獣が
住んでいるようなものです。この扁桃体の暴走
をいかに抑えるか。

子どもが求めるか
らといって安易に菓
子パンやジュースを
与えるとどうなるか。
「血糖値スパイク」



が起こります。特にジ
ュースは吸収速度が
はやいため、血糖値が
上がりやすいです。す
るとインスリンがそ
れを下げます。問題は
ここです。



脳にとって低血糖は最大の危機です。ブドウ糖がエネルギー源だからです。するとセンサーが暴れ出します。扁桃体です。「ただちに血糖値をあげろ!」。副腎から血糖値をあげるアドレナリンが放出。しかしアドレナリンはストレスホルモンでもあります。攻撃性が高まります。こうして子どもの情緒が乱れます。

さらに腸内細菌の問題があります。悪玉菌は砂糖が大好物。悪玉菌の構成成分に LPS（リポ多糖）があります。この LPS が腸壁のバリアーをすり抜け血液中に入ると、免疫系がパニックを起こし、炎症反応を引き起こします。慢性炎症です。



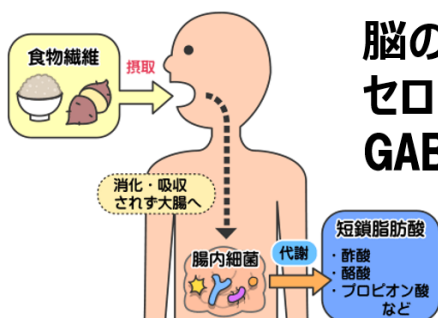
この腸で起こった炎症反応が血液を通じて脳へ。ただでさえ過敏なセンサー（扁桃体）が、暴れ出します。

未発達な前頭前野にも悪影響です。子どもはますます落ち着かなくなるのです。集中して勉強するどころではありません。

ではどうするか？食事です。菓子パン＋ジュースは避けることが望ましいです。その代わり食物繊維を意識してとるようにしてください。

短鎖脂肪酸の抗炎症作用

腸内細菌が食物繊維を食べて作る



脳の炎症 ↓
セロトニン ↑
GABA ↑

食物繊維を効率よくとるには**主食の工夫**がいいでしょう。量がとれます。もち麦やスーパー大麦を混ぜた麦ごはんがおすすめです。これが腸内細菌のエサとなり、短鎖脂肪酸という代謝物を生み出します。短鎖脂肪酸には抗炎症作用があります（大阪大学の坂口志文先生はこの研究で 2025 年のノーベル医学生理学賞をとりました）。

炎症を抑えて 情緒を安定！



大切なのは子どもの情緒を安定させることです。すると子どもは集中して物事に取り組むようになります。私たちの園の給食で、甘味料を「みりん蜜」にしているのもそのためです。

もち米・米麴・本格焼酎のみの伝統製法で作られた本みりんは、値は張りますが、甘味以外にもうま味（アミノ酸）や酸味（有機酸）が配合されています。深い味わいがあります。

またみりんは低GIです。食後血糖値を急に上げることがないといわれています。また腸内細菌（特に善玉菌）のエサとなるオリゴ糖も配合されています。

敏感な味覚を持っている幼児期に、こうした甘味に触れることの意味は何でしょうか？子どもには「強い甘味への欲求」があります。それをうまくコントロールできれば、と期待しているのです。すると無駄な慢性炎症は防げます。情緒は安定します。その結果として勉強に集中してもらえればと願っています（終）