



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2026.4.10 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

情緒の安定と集中力を育みたい

私が腸内細菌に関する本に出会ったのが今から約 10 年前、49 歳の頃でした。直感的に「これだ!」と思いました。それから私自身の食生活はもちろん、園の給食も食物繊維を意識したものになりました。白砂糖を使用せず「みりん蜜」(本みりんをその都度煮切って作る)で甘味をつけるようになったのもそのためです。

当初は「腸から健康を考える」といった論調でしたが、今は「頭をよくするために腸を整える」と主張しています。今腸内細菌の研究は「腸内細菌とガン」「腸内細菌と脳」が 2 大テーマとなっています。

私は年に 2 回、各教室に入ってエプロンシアターで腸内細菌とうんちの関係を話します。よほど面白いのか、家でもその話をくり返すそうです。ねらい通りです。

園児は卒園までに計 6 回話を聞くことになります。その最後の機会に、私は卒園する年長児に言います。

**なぜ園長先生がうんちの話をしてきたかわかる？
それはみんなに頭がよくなってほしいからだよ。**

頭の中には何がある？ そう「脳みそ」だね。実は腸と脳はつながっています。おなかの中によい菌が増え、脳がよく働いて頭がよくなります！



この話をしているときの子どもたちの表情は真剣そのものです。もうすぐ学校に行きます。お勉強が始まるのです。誰もが「頭がよくなりたいたい」のです。

私は「**情緒の安定と集中力**」を育みたいのです。私学の経営者は、自分の果たせなかったことを子どもたちに託したくなります。その私の原体験は高校 1 年生にあります。

クラスの最初の席替えで私の目の前に座ったのが Y 君でした。Y 君は背がとても小さくて、みんなから「ドングリ、ドングリ」と呼ばれていました。

この Y 君、胆が太いというか、いつもドシッと構えていてそれでいて温和。いつもニコニコしています。

ただ Y 君は授業中によく居眠りをします。水泳部で水球をやっていた。朝練がきつかったからでしょうか、私の目の前で大胆に眠るので気になって気になって…。

ところが Y 君、ときどきガバッと起き上がっては黒板をジーッと凝視しています。しかしほどなくまたウトウト…。そんなことを何度となく繰り返します。

ところが校内の実力試験をすると、Y 君はつねに成績上位に張り出されます。すごいなあといつも思っていました。

私はというと、普段からネガティブな性格で雑念が多く、1 つのことに集中して取り組むことに苦勞していました。感情のコントロールにも苦しみました。自らを叱咤して、勉強していました。

もっとも当時は腸内細菌のことなども知りません。毎日のように菓子パンやインスタントラーメンを食べていました。腸内環境はひどかったと思います。



結局私は苦手な数学や物理の勉強が嫌になってしまいやめてしまいました。英語や歴史などの暗記科目を根性でこなして大学受験を乗り切りました。

その後Y君は京都大学へ進み、東京大学で物理の教授になります。専攻は素粒子物理学です。還暦なので東大は退官していますが、宇宙の謎を解明すべく今も奮闘しています。



↑ 左がY君こと山下了教授

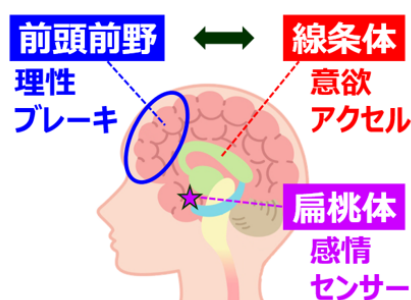
ちょっとおおげさにいうと、山下君は私にとっての「大谷翔平」なのです。「あのときもっと集中力があったら、情緒の安定があったら…」

もちろん「地頭」の違いはあるでしょう。しかし考えてみてください。地頭って何でしょうか？今この文章を読んでいるみなさんのお子さんは、まさに今、その「地頭」を作っているところではないでしょうか？

生まれた時から腸の中に菌がない無菌マウスの脳は、正常に発達できません。しかし幼少期の無菌マウスの腸内に正常な菌を移植すれば、脳はきちんと発達します。成長したマウスでは手遅れです。

問題は幼児の脳の構造にある！

センサーが敏感でブレーキが弱い！



最近のニュースレターでは、子どもの脳の特長について何回か取り上げてきました。くり返しになりますが、図にあるように、子どもの脳は、

センサー(扁桃体)が敏感で ブレーキ(前頭前野)が弱い

のです。ただでさえ、感情の制御には苦勞しています。

その上でさらに、お菓子やジュースなど甘いものばかり食べていたらどうなるか。砂糖は悪玉菌の大好物です。悪玉菌は腸内での炎症の元になります。

腸と脳はつながっています。腸で発生した炎症物質が血液や神経を介して脳に向かいます。しばしば、脳の慢性炎症の原因となるのです。



脳内の慢性炎症

★GI値の比較	
ブドウ糖	100
白砂糖	110
みりん	15

給食の甘味をみりん蜜一本にしぼったのもそのためです。甘いもの食べると血糖値が上がります。GI値（グリセ

ミック・インデックス）です。白砂糖は110と高くなっています。血糖値スパイクが起こりやすくなります。血糖値の上下動は、自律神経に連動します。情緒の安定が乱れるのです。

それに対し本みりんは15です。甘味だけでなくアミノ酸（うま味）も有機酸（酸味）も入っています。できるだけ発達中の子どもの脳にいい甘味を与えたいのです。

3月に卒園した子どもたちが、小学校で勉強や友達作りにと、充実した生活が送れるよう願っています。（終）