

認証種別 (AuthId)	有料会員 (仮想: xwoman_charge-v)
サマリ (Description)	不安が強い、新しいことに踏み出せない。そんな子どもの「気質」は身体的アプローチで改善できる可能性がある
公開開始日時 (PublishFrom)	2026/09/29
記事グレード (KijiGrade)	0:高い
著者名 (AuthorId)	pv/w2/myowa_masako
拡張タグ (ExtensionTag)	G9040, G0480, G0830
非表示キーワード (Hidden)	
ネイティブ型タイアップ (NativeTieup)	0:未設定
代表画像小 (TypicallImageS)	
代表画像中 (TypicallImageM)	



子どもの「ネガティブな気質」 背景に腸内環境が関係している可能性

不安が強い、新しいことに踏み出せない。そんな子どもの「気質」は身体的アプローチで改善できる可能性がある

2026.09.29

有料会員限定

 0

いいね

 クリップ

記事をシェアする



Facebook



X



LINE



メール

「親が笑顔でご機嫌であることが大切」。そう分かってはいても、子育てや仕事に追われるストレスフルな日々の中で、いつも機嫌よくいるのは簡単ではありません。自分だけが笑顔を心掛けていても、家族の誰かが不機嫌になり、重たい空気が流れることもあるでしょう。実は、家庭の空気は子どものメンタルや学力にも大きな影響を与えているといわれています。本特集では、機嫌よくいることのメリットやそのメカニズム、不機嫌に振り回されず家庭のよい空気を守るための方法について、脳科学や教育分野などさまざまな領域の専門家に取材します。

腸と脳は双方向に影響し合っている

どうしてうちの子はこんなに後ろ向きなんだろう――。

こんなふうに思ったことはありませんか。そして、そんな「性格」は持って生まれたものだと考えてはいないでしょうか。しかし、京都大学大学院教育学研究科教授の明和政子さんの研究によると、幼少期の子どもが不安や不快をどれくらい強く表すか、新しい環境にどれだけ積極的に踏み出していけるかといった行動特性、いわゆる「**気質**」は、**腸内環境の構成や多様性と関連している**ことが分かってきたそうです。

明和さんは「**腸と脳は双方向に影響し合っている**」として、これを「腸―脳相関」と言います。最近では、その関係に腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）が大きく関与していることが分かってきたため、「腸内細菌叢―腸―脳相関」とも呼ばれます。そして乳幼児期は、**腸と脳がともに環境の影響を強く受けて変わっていく「感受性期」にあたる**のだとか。乳幼児期は生涯の腸内環境の土台をつくる、とても大切な時期なのです。

そもそも「よい腸内環境」とはどういう状態なのか、親は何に気をつければいいのか。そして、幼児期を過ぎた子どもはもう手遅れなのか。詳しく聞いていきます。



写真／PIXTA

<!--PageBreak-->

腸内には数十兆個を超えるとも言われる微生物が生息

「私たちは体の外側にある環境とは別に、体の内側にも生態系を保有しています。それは、**数十兆個を超えるとも言われる多様な微生物が生息している腸内の環境**です。

この微生物の集まりのうち、細菌の集団を腸内細菌叢、いわゆる腸内フローラといいます。どんな細菌がどのくらいのバランスで生息しているかによって、腸内環境は安定することもあるれば、乱れやすくなることもあります。また、細菌叢が産生する代謝物は、代謝系、免疫系、さらには自律神経系にまで影響し、特に迷走神経という副交感神経を介して**脳の働きにまで影響するのです**」（明和さん）

重要なのは、こうした影響の流れは一方向ではないということです。強いストレスや緊張を感じるとおなかが痛くなったり、逆に、便秘がちになるとイライラしたりした経験は誰でもあると思います。これは、腸と脳が常に情報のやりとりをしている証拠です。

また腸内細菌と聞いてまず思い浮かぶのは「善玉菌」と「悪玉菌」ですが、善玉菌を増やせばいい、といった単純な話ではないようです。

「人体の健康においてよい働きをする善玉菌と、害を及ぼしやすい悪玉菌などがイメージしやすいと思いますが、実際には、善玉菌が多ければいいというわけではありません。腸内環境で最も多いのは日和見菌と呼ばれる菌で、その時々状況によっていい働きをすることもあれば、悪い働きをすることもある。その人にとってのよいバランスというものがあり、それに近い状態であればよい気分、よい状態になると考えられます。つまり『**よい腸内環境**』とは人によって違うということなのです」

<!--PageBreak-->

腸内も、重要なのは「多様性」

では何を目安にすればいいのでしょうか。そこで重視したいのが細菌の「多様性」です。腸内にどれだけ多くの種類の菌がいるか（種の豊富さ）と、その分布に偏りがいないか（均等度）の2つの物差しがバロメーターとなります。

「成人では腸内細菌の多様性が高いとよい状態とされています。乳幼児では、研究が始まったところでまだ成人と同じとは限りません。ただ、細菌叢の多様性を高めるためには、バランスよくいろいろなものを食べたり、さまざまな人や自然環境と触れ合う中で多様な細菌を取り込んでいくのが望ましいと考えられます」

腸内の状態は、私たちの脳と心にも関連しています。例えば「気質」。脳科学や発達心理学で注目されている行動特性です。

「気質のある一面が、後の精神疾患の発症リスクと関連することが分かってきたからです。その評価には、世界的に標準化された質問紙が用いられることが多いのですが、一般的に気質は大きく3つに分類されています。1つ目は**否定的情動性**。何でも怖がりやすいとか、不快な行動や表情を過度に見せるといったこと。2つ目が**外向性**で、新しい環境でも好奇心をもって探索できるとか、笑顔が多いといったこと。最後が**エフォートフルコントロール**。状況に応じて我慢する、行動をコントロールする側面です」

このうち、**否定的情動性とエフォートフルコントロールの組み合わせは、将来的な精神疾患の発症リスクと関連する**といえます。子どもたちが苦しむ前の段階でその予兆をいち早くキャッチできれば、思春期以降の発症リスクを予防、あるいは低減できると考えられます。幼少期にみられる気質は、とても大事なシグナルなのです。

長年、気質は生まれ持った特性であるとみなされてきました。しかし明和さんは「腸内フローラが自律神経系を通して脳に影響するのなら、**ネガティブな気質が出やすくなる背景にも腸内環境が関係しているのではない**か」と考えました。

<!--PageBreak-->

感情制御が苦手な幼児の特徴

当時は日本人の乳幼児の腸内フローラと心身の健康との関連を示すデータベースがありませんでした。そこで明和さんの研究チームは、腸内細菌叢に加え、身体症状や脳・認知発達、食生活習慣、家庭の社会経済状況までを組み合わせたデータベースを2020年から5年かけて構築（2026年9月時点で4000人以上）しました。そして、そのデータベースを使って、3～4歳の日本人幼児284人を対象に、腸内細菌叢と気質との関連を調べました（※1）。

1 上田江里子・松永倫子・藤原秀朗・梶原隆真・竹田綾・渡辺諭史・萩原圭祐・明和政子（2024）「ヒトの幼児期における気質と腸内細菌叢の関係」

「結果は、私たちも驚くほど強い関連が見られました。否定的情動性が高いと評価された幼児ほど、**短鎖脂肪酸をつくり出す酪酸産生菌の少ないことや、炎症を抑えるのに役立つ菌が少ないことがわかった**のです。つま

り、それらの菌の多さ、少なさに比例して、その傾向が強くみられるということ。**腸内フローラの組成が、気質の中でも特に精神疾患のリスクと関連する行動特性と結びついているのです。**

別の調査では、3〜4歳児257人を対象に『感情制御』との関係も調べました。**感情をうまく制御できない傾向のある子では、炎症に関連する腸内細菌の割合が高いという結果でした。**また、日常の食習慣では、**緑黄色野菜を食べる頻度が低く、偏食の割合が高かったのです**」

さらに、この時期にみられる腸内細菌叢は、感情をコントロールする認知能力を媒介として、**その2年後、5歳時点での問題行動と関連すること**も分かってきました。問題行動とは、かんしゃくや攻撃といった周囲との摩擦を生む外在化問題や、過度な不安や抑うつといった本人が苦しむ内在化された行動です。

腸内フローラは生後3年ほどの間に環境の影響を受けながら劇的に変化し、3〜5歳でおおむね成人と同じレベルに達し、安定していきます。つまり、**生涯持つことになる腸内細菌叢の土台は、就学前までにおおよそ決まる**ということです。

「環境のなかでも、特に食習慣は腸内細菌叢の形成に大きく影響します。だからこそ、この時期の食習慣を大切にしてほしい。フィンランドで行われた研究によると、幼少期の食習慣は、成人後も持続するそうです。就学前までに食習慣を整えておくことは、その子の腸内環境、そして脳と心の働きに有用であると考えられます」

<!--PageBreak-->

日本人の腸に最適なのは「和食」

では、具体的に何を食えばいいのでしょうか。ここで明和さんが強調するのが、日本人が持つ腸内フローラの特徴です。

「国や民族によって、腸内フローラの組成はかなり違います。中でも日本人が持つフローラは、世界的に見てもかなり特徴的であることがわかっています。例えば、のりなどの海藻に含まれる多糖類を分解する遺伝子をもつ菌は、日本人の90%がもっています。しかし、欧米圏の人ではほとんどみられません。

つまり、日本人の腸内環境を守るには、**古来から日本という風土で食されてきたものを素材とした和食が有効である**と考えられます。海藻類やおくら、なめこなどのネバネバ系食品には、よい菌のエサになる水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。また、ほとんどの菌が棲んでいる大腸までエサを届けるためには、味噌などの発酵食品が有用です。『医食同源』という言葉が、科学的に明らかになってきたということです」

ただ、「特別な手間をかけずとも、できることから少しずつやれば大丈夫」と明和さんは続けます。

「私は毎日、ヨーグルトメーカーで手軽にヨーグルトをつくっており、気分に合わせていろんな菌を入れるように心がけています。お味噌汁も意識してとるようにしています。ワカメやのりなどの海藻を中心に、食物繊維も同時に取るとよりよいでしょう。忙しいママやパパは、時間があるときに味噌玉などを作って冷凍しておき、お湯を注ぐだけにしておくというやり方もあります。腸活は頑張るのではなく、**日々の食に少し意識を向けるだけで十分だ**と思います」

そして、明和さんはママやパパに「まずは自分の心身の健康を意識してほしい」と強調します。

「子どもが機嫌よくいるためにもっとも重要なことは、親自身がよい状態にいることです。私たちは哺乳類ですので、幼少期には特に養育する側の影響を受けやすいのです。したがって、子どもだけでなく、『親子セット』で脳と腸を守るという視点が不可欠。子どもの食習慣にばかり意識を向けるのではなく、まずは親自身がおいしく腸活を楽しむ。そんな日常こそが、家族みんなが日々ご機嫌でいるための基本だと思います」

「腸内細菌のエサ」となる食品

水溶性食物繊維

発酵されて短鎖脂肪酸(酪酸など)を産生し、腸上皮や免疫を守る



大麦、海藻類、柑橘類、こんにやく、ネバネバ系食品(おくら、なめこ、めかぶなど)

オリゴ糖

ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌の増殖を選択的に促す



ビート(てんさい)、玉ねぎ、アスパラガス、にんにく、バナナ、はちみつ、寒天など

糖アルコール

小腸で吸収されずに大腸まで到達し、整腸作用や便秘解消に効果



メロン、梨、きのこ類、味噌、はちみつ、プルーン、さとうきびなど

レジスタントスターチ

大腸でゆっくり発酵し、腸内pHを下げて有害菌を抑制



未精製穀物(玄米・ライ麦・そばなど)、冷えた炭水化物(おにぎり・ポテトサラダなど)、枝豆、あんこを使った和菓子など

子どもの精神面での健康に役立つ食品一覧(明和さんの資料をもとに編集部で作成)

腸活に「手遅れ」はない 筋トレと同じで「継続」が一番

ここまで「幼少期の腸内環境の大切さ」を伝えてきましたが、それでは小学生以上の子どもの腸内環境は手遅れなのでしょうか。明和さんは「そんなことは全くない」と否定します。

「腸活は筋トレと同じだと考えてください。たとえ幼少期によい腸内環境の土台をつくれたとしても、腸内細菌のエサとなる食事を続けなければ、その状態を維持できるわけではありません。一方で、幼少期に十分な土台をつくれなかったとしても、その後、腸活を続けることで改善は期待できます。つまり、**腸活は一時的に頑張れば終わりというものではなく、生涯を通して続けていくもの**。だからこそ、無理をして頑張るのではなく、毎日の暮らしの中で、おいしく、楽しく続けることが何より大切なのです」

関連記事

- [わが子「食い尽くし系」予備軍? 「ママの分も食べていい」NGの訳](#)
- [「勉強と排便」には共通点 親の不安の押し付けが悪循環招く](#)

#

#保育園・幼稚園

#子どもの健康・メンタル

 クリップ

記事をシェアする



Facebook



X



LINE



メール

 0

いいね



おすすめ記事

米国で育てた娘が医学の道へ

公立校にこだわった学びの軌跡

武田久美子