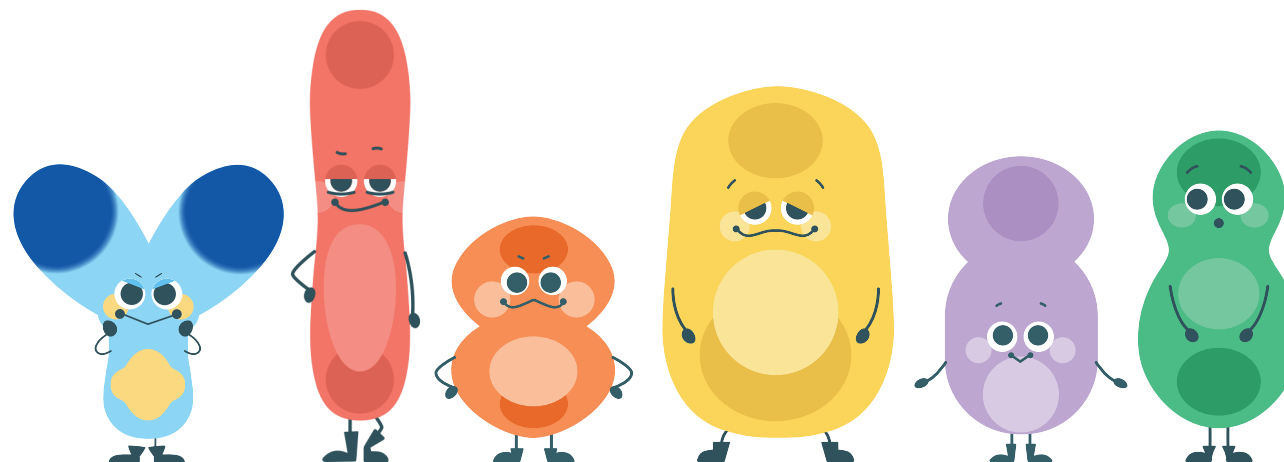


すこやかな毎日、
ゆたかな人生

Glico

グリコ まな
Glicoと学ぶ

しばうさん
タンサ®脂肪酸でおなかを救え!
すく



けんきゅういん
こども研究員ワークシート

しんじん けんきゅういん
新人こども研究員のみんな、こんにちは！

じつ ちょう なか ちい い もの す し
実は、みんなのおなか（腸）の中には、小さな生き物たちが住んでいるって知っていたかな？

さらに、この生き物たちがたくさん元気にくらしていることは、みんなが元気に毎日をすごすためにも、
たいせつ なか グリコ けんきゅういん まな
とっても大切なんだって！おなかの中のこと、Glicoの研究員といっしょに学んでみよう！

【おうちの方へ】ぜひお子さまといっしょに取り組んでみてください。クイズの解答は、各ページの下部に記載しています。

また、本ワークシートでは、内容の一部でGlicoのWEBコンテンツをご紹介します。（通信料はお客様ご負担となります。）



ちょうないさいきん

「腸内細菌」ってどんなもの？

- ① くさった^お落ち^ば葉^{なか}の中にすんでいる、とても^{ちい}小さな^い生き物^{もの}
- ② 池^{いけ}などの^{みず}水^{なか}の中にすんでいる、とても^{ちい}小さな^い生き物^{もの}
- ③ おなか^{ちよう}（腸）^{なか}の中にすんでいる、とても^{ちい}小さな^い生き物^{もの}



た もの からだ なか とお わ

食べた物は、体の中のどこを通るかな？

①



た もの
食べ物を「した」で
あじ 味わったり「は 歯」で
すりつぶしたりする場所。

②



た もの
食べ物をドロドロにして
こま 細かくするよ。ひらがな1文字。

③



ドロドロになった^{た もの}食べ物から
えいよう^{あつ}を集めてからだ^{なか}の中に
きゅうしゅうするよ。

④



た もの のこ
食べ物の残りかすなどから
うんち^{つく}を作るよ。

③と④には、大きさを表す
ことば はい
言葉が入っているよ！

しょうちよう だいちよう

小腸や大腸はホースのような形を

して、人によってさがありますが、
しょうちよう しょうがくせい だいちよう
小腸は小学生で6メートルくらい、大腸
は1.5メートルくらいの長さがあるのだ
そう。



「腸内細菌」のなかまたち

じつ

ちょう

なか

すうひやく

実はわたしたちのおなか（腸）の中には、数百しゅるいから1000しゅるいいじょうとも

い ちょうないさいきん

ちょうないさいきん

言われている腸内細菌がすんでいます。たくさんのしゅるいの腸内細菌たちが

げんき

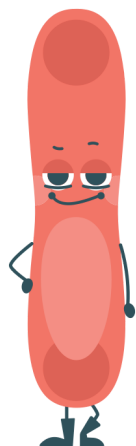
けんこう

い

元気におなかでくらしていると健康にもうれしいと言われているんだよ！



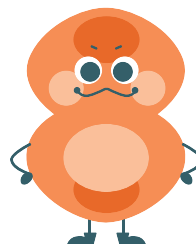
グリコ
Glicoの
ビフィズス菌



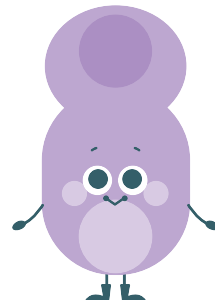
フィーカリ
バクテリウム



バクテロイデス



ルミノコッカス



プレボテラ



ブラウティア

ひと
人によって、
おなかにすんでいる
ちょうないさいきん
腸内細菌たちは
ちがうんだって！



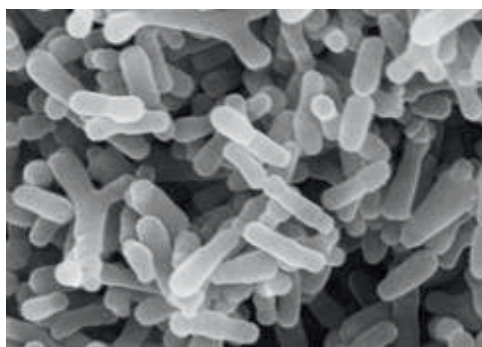
グリコ

きん

み

3 Glicoのビフィズス菌をけんびきょうで見たのはどっち？

①



②



こた
答え



グリコ けんきゅう やく まん

Glicoが、研究のけっか、約1万

しゅるいの菌かぶからみつけたのが、

グリコ
「Glicoのビフィズス菌」。

生きておなかにまでとどいて、

おなかでふえる、

とっても強い菌なんだ！



【このページの答え】問題3：① ②は「スロバロ乳酸菌」。(スロバロ乳酸菌にも入っているよ)

はい

いぬさんきん

こた ちんたい



腸内細菌が大事なことは分かったけど
おなかの中はけんぴきょうでは見ることが
できないよね。どうしたらいいのかな？



おなか（腸）の中の様子を知らるヒントになるのは？

- ① 天気予ほう
- ② スーパーのちらし
- ③ うんち

こた
答え



うんちには食べ物の残りかすだけでなく、うんちと一緒ににおなか（腸）から出てきた腸内細菌たちも
入っています。おなか（腸）にどんな腸内細菌たちがすんでいるか、うんちを調べると分かるんだよ。



腸内細菌たちのしゅるいや数がへって、元気がなくなってしまったおなか（腸）。
おなかのピンチを助けてくれるのは、どの組み合わせでしょう？

ここからは、アニメを
見て、答えてみよう！

グリコ ユーチューブ
GlicoのYouTube
チャンネルの動画
にリンクします。



ヒントは、おなかにうれしい腸内細菌！

①～③からひとつえらぼう！

- ① ビフィズス菌
- ② 病原性大腸菌
- ③ カンピロバクター

こた
答え

ヒントは、左でえらんだ菌のいちばんの好物！

④～⑥からひとつえらぼう！

- ④ 食物繊維
- ⑤ カルシウム
- ⑥ ビタミンC

こた
答え

【このページの答え】問題1：③ 問題2：①×④ ※②と③は食中どくやふくつうなど病気の原いんになってしまふ菌です。⑤も⑥も体にとって大事なえいようですが、ビフィズス菌などの腸内細菌のエサになるのは④の食物繊維です。

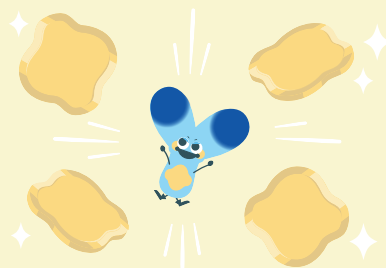


アニメの中で、ビフィズス菌が、食物繊維を食べてうみだしたのは？

右の□の中に、1文字ずつ
カタカナをいれてね！
(カタカナ3文字だよ！)



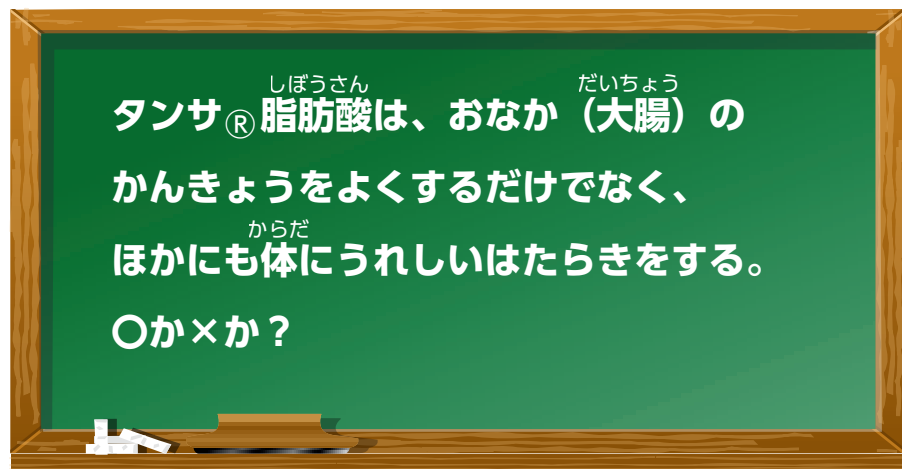
しぼうさん
脂肪酸



タンサ®脂肪酸には、酢酸、酪酸、プロピオン酸
などのしゅるいがあるよ。



タンサ®脂肪酸のはたらきについて、下の文は正しいかな？



タンサ®脂肪酸は、おなか（大腸）の
かんきょうをよくするだけでなく、
ほかにも体（からだ）にうれしいはたらきをする。
○か×か？

○か×かを答えてね！

こた
答え

実は、世界中でいろいろな
はたらきが研究（けんきゅう）されて
いるんだよ。
スーパー物（ぶつ）しつつも
よばれているんだ。



1

グリコ

けんきゅう

しぼうさん

Glicoが研究しているタンサ® 脂肪酸のはたらきとは？

- ① じっとしているとき（安静時）に使うエネルギーを増やすのを助ける
- ② おなかなど、体にたまった脂肪（体脂肪）をへらすのを助ける
- ③ ①と②の両方

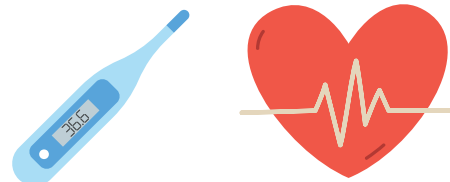
こた
答え

2

じっとしているときのエネルギー消費のれいとして正しいのは？

- ① 体温をたもつ
- ② 心臓がからだじゅうに血をおくる
- ③ ①と②の両方

こた
答え



うんどう とき い からだ つか
運動している時だけでなく、生きているだけでわたしたちの体はエネルギーを使っているんだ。
だから、エネルギーが足りなくならないように、しっかりごはんを食べることがとても大事。



おとな つか ふと
でも、大人になると、エネルギーが使いきれずにあまって、太ってしまうことも！
そんなときは、運動をしてエネルギーをしっかりつかうことが大切。また、1日で考えると、
エネルギーはじっとしている時の方が、運動をしている時の約2倍使われるので、
体脂肪が気になるおうちの人は、じっとしている時のエネルギーにも目をむけて
みましょう！



タンサ[®]脂肪酸をうみだしやすい食生活とは？



タンサ[®]脂肪酸をうみだす方法について、下の文は正しいかな？

まずは、ふく習！



①

おなか（大腸）にいる腸内細菌は、しゅるいや数が少ないほうがタンサ[®]脂肪酸はたくさんできる。
○か×か？

こた 答え

○か×かを答えてね！

②

タンサ[®]脂肪酸をふやすためには、おなか（大腸）にいる腸内細菌にエサをとどけることも大切だ。
○か×か？

こた 答え

○か×かを答えてね！



きのう食べたごはんをふりかえってみよう！

でも、ビフィズス菌や食物繊維をとるには、どんな食事をしたらいいのかな？

次のページを見て、ビフィズス菌や食物繊維がはいっている食べ物をチェックしてみよう！



「タンサ®^{しぼうさん}脂肪酸^{た もの}」をうみだしやすい食べ物をチェックしてみよう！

ビフィズス菌^{きん はい}が入っている食べ物^{た もの}のれい



ビフィズス菌^{きん}入りと
かいてあるヨーグルト

ヨーグルトには、ビフィズス菌^{きん}がはいって
いるものといないものがあるよ！

じつはちがう！ビフィズス菌^{きん}と乳酸菌^{にゅうさんきん}

	ビフィズス菌 ^{きん}	乳酸菌 ^{にゅうさんきん}
おもにすんで いるところ	だいちょう 大腸	しょうちょう 小腸
おもに つく 作るもの	にゅうさん 乳酸、 タンサ® ^{しぼうさん} 脂肪酸	にゅうさん 乳酸
おもに はい 入っている た 食べもの	きん い ビフィズス菌入りの ヨーグルトや サプリメント	ヨーグルト、チーズ、 みそ、しょうゆ、 なっとう、キムチ、 おつけものなど

食物繊維^{しょくもつせんい}が入っている食べ物^{た もの}のれい



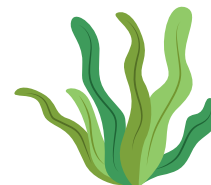
アボカド



オクラ



やまいも、
さつまいも



かいそう



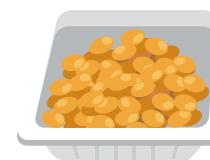
むぎ
麦ごはん、
オートミール



モロヘイヤ



なめこ、しいたけ



なっとう



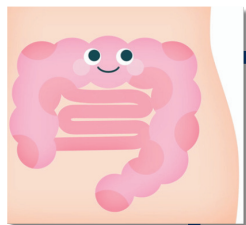
ごぼう

しょくもつせんい
食物繊維^{すい}のなかでも、「水ようせい」とよばれる、
ちょうさいさいきん
とくに腸内細菌がエサにしやすい食物繊維^{しょくもつせんい}が
おお
多いものをえらんでみたよ！

まいにち しょくじ やくだ
毎日の食事でも、役立てよう！



【おうちの方へ】 Glicoでは、タンサ®脂肪酸を生み出しやすい食事を「タンサ活®レシピ」と定義し、具体的なレシピを「タンサ活®レシピ」サイトでもご紹介しています。 <https://cp.glico.com/tansa/recipe/>

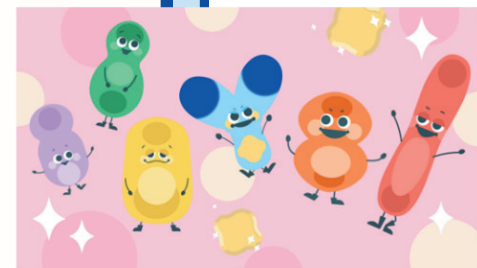


まとめ

いろいろなしゅるいの腸内細菌たちが、おなか(大腸)で元気に
すごしていると、体にもうれしいことが！

そのひみつは、腸内細菌たちがうみだすタンサ®脂肪酸！

タンサ®脂肪酸をうみだすために、
「腸内細菌」と「腸内細菌のエサ」の両方を大切にした食事をつづけよう！



ワークシートはこれでさいごです。ここまでいっしょに学んでくれてありがとう！がんばって学んでくれた
みんなは、りっぱな研究員です！おぼえたことを、おうちの人やおともだちにも教えてあげてね。



グリコ Glicoのヨーグルト「BifiXヨーグルトα」のご紹介



グリコ きん しょくもつせんい
Glicoのビフィズス菌 と 食物繊維、
りょうほう はい
両方が入っている
まいにち
ヨーグルトだよ！毎日おいしく
つづけて、おなかにもうれしい！

▼くわしくはこちらから▼

