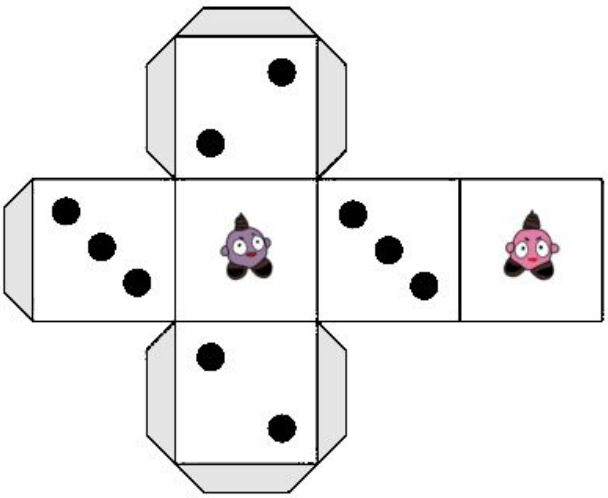
バクテリーランド ～腸内細菌たちが棲む世界～ デジタルデータ（印刷用）

1. セット内容、サイコロ、腸内細菌コイン
2. 本体（上）
3. 本体（下）
4. コマ、チェックポイント
5. 食材カード（おもて）①
6. 食材カード（おもて）②
7. 食材カード（うら）①
8. 食材カード（うら）②
9. 栄養・水分コイン
10～12. ガイドブック

↑ 腸内細菌コイン



←さいころ
（灰色部分はのりしろ）

腸内細菌コイン、サイコロ、コマ、カードは切り取る。

カードは表と裏をかさねてのりづけしたあと切り分ける
本体…かさねてのりづけ

しょくざい
食材カード

スタート

うんちのもと

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

水分吸収
mission

うんこのもとから水分が体内に吸収された。水分コインを1個、うんちのもとから手持ちコインに移動せよ

ハプニングマス

睡眠不足でぜん動運動が弱くなる。1マス戻る

（戻ったマスの指示には従わない）

チェックポイント
③

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

食材マス

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

水分吸収
mission

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

食材カードを1枚引いて、コインをうんこのもとに移動する

mission

うんこのもとから水分が体内に吸収された。水分コインを1個、うんちのもとから手持ちコインに移動せよ

水分吸収

mission

うんこのもとから水分が体内に吸収された。水分コインを1個、うんちのもとから手持ちコインに移動せよ

ラッキーマス

猫カフェで癒され、心も腸も元気に！腸内細菌のバランスが良くなるように、2つまでビーズを動かせる。

栄養吸収

mission

うんこのもとから栄養が体内に吸収された。栄養コインを2個、うんちのもとから手持ちコインに移動せよ

水分吸収

mission

うんこのもとから水分が体内に吸収された。水分コインを1個、うんちのもとから手持ちコインに移動せよ

栄養吸収

mission

うんこのもとから栄養が体内に吸収された。栄養コインを2個、うんちのもとから手持ちコインに移動せよ

ハプニングマス

睡眠不足でぜん動運動が弱くなる。1マス戻る

（戻ったマスの指示には従わない）

チェックポイント

②

栄養吸収

mission

うんこのもとから栄養が体内に吸収された。栄養コインを2個、うんちのもとから手持ちコインに移動せよ

チェックポイント

①

ハプニングマス

睡眠不足でぜん動運動が弱くなる。1マス戻る

（戻ったマスの指示には従わない）

ラッキーマス

友達と遊んで、心も腸も元気に！腸内細菌のバランスが良くなるように、2つまでビーズを動かせる。

ゴール

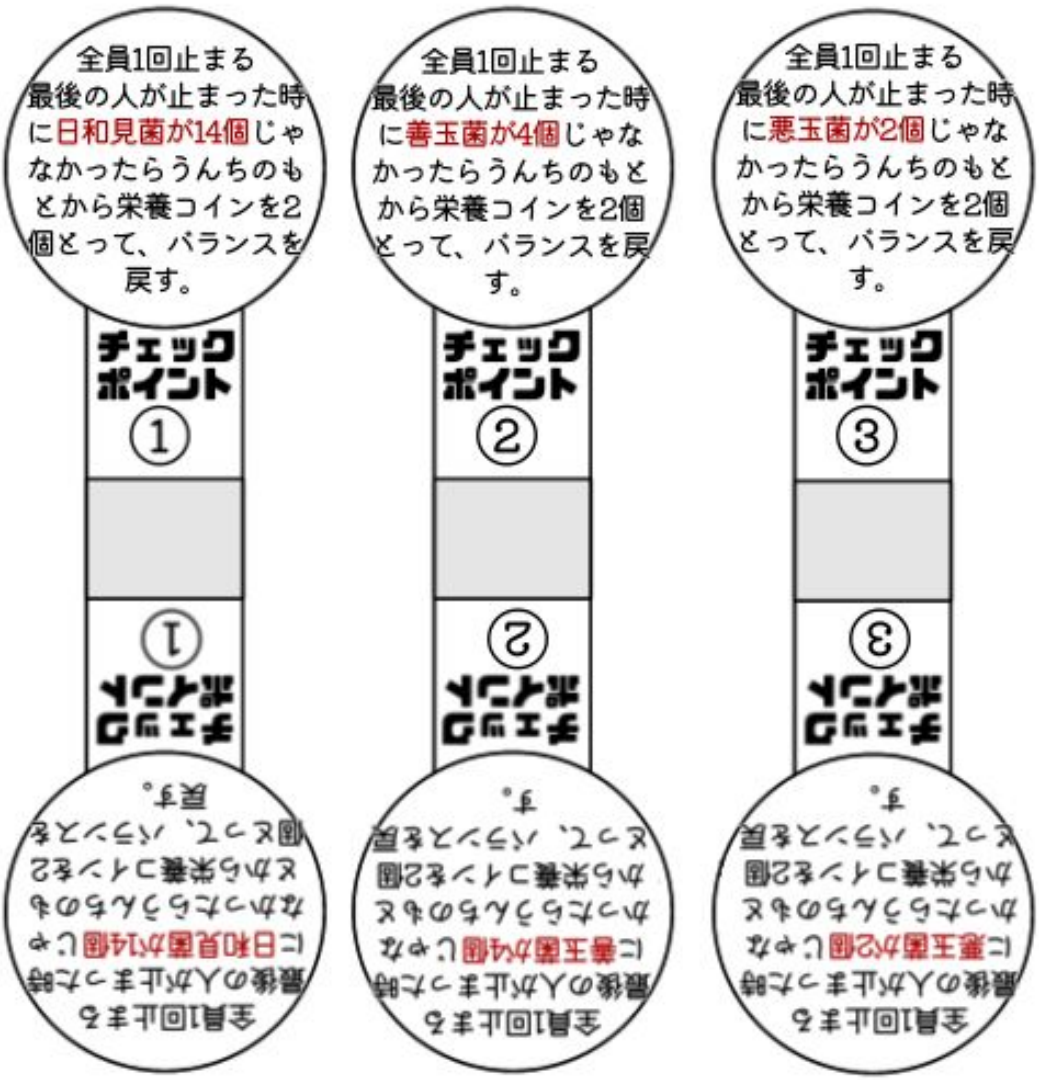
腸内細菌

理想 14	4	2
日和見菌	善玉菌	悪玉菌

バクテリーランド

～腸内細菌たちが棲む世界～

・コマ
切りとり、三角に折ってのりしろを
貼り合わせる



・チェックポイント
切り取り、三角に折る
丸の部分の裏側をノリで貼り合わせる

本体のチェックポイントの場所に置いてください

コイン

カード

10
バナナ
日和見菌は健康なときはおとなしく
しているけど、体が弱ったりすると
腸内で悪い働きをする

20
熟したバナナ
腸内細菌の重さは合計
で1〜2kg（1人分）

21
カレーライス
小腸には絨毛と呼ばれるひ
だがあり表面積を広くして
いる → 栄養をたくさん吸収できる！

10
ステーキ
腸内細菌の種類は国によって違う！
食べるものによって変わることもある

12
牛乳
抗生物質は病原菌だけではなく、
害のない菌まで排除してしまう。
使い方は守ろう！

12
わかめのみそ汁
小腸の長さは6〜7m
表面積はテニスコート2面分

01
ところてん
うんちの70〜80%は水分
約10%は食べかす
約10%は腸内細菌
約10%は腸内細菌の死骸

10
チーズ
腸内細菌は食べ物だけ
ではなくて歳をとると
とても変化する

10
しゃぶしゃぶ
ボロニアソーセージに使わ
れているのは牛の腸

12

わかめのみそ汁

大腸の長さは約1.5m
表面積はテニスコート半面分

12

牛乳

うんちなどは朝食の後にしたくなる。
図書館に入ったときや、特定の食べ物を食べたときにしたくなる人もいる。

10

ベーコンとアスパラ

小腸には酸素の有無に関係なく生育できる細菌が住み着いている

10

とうもろこし

運動不足は便秘につながり、腸内に便がたまってこの便が腐り、有害物質を発生させる

20

熟したバナナ

ストレスを感じると腸が不規則に収縮して男性は下痢になりやすく、女性は便秘になりやすくなる

01

ところてん

幸せを感じる「セロトニン」という物質の90%は腸にある！
なので腸内細菌のバランスが悪いとイライラしたりする

01

キウイ

動物の進化の過程で1番最初にできた臓器は腸

10

そば

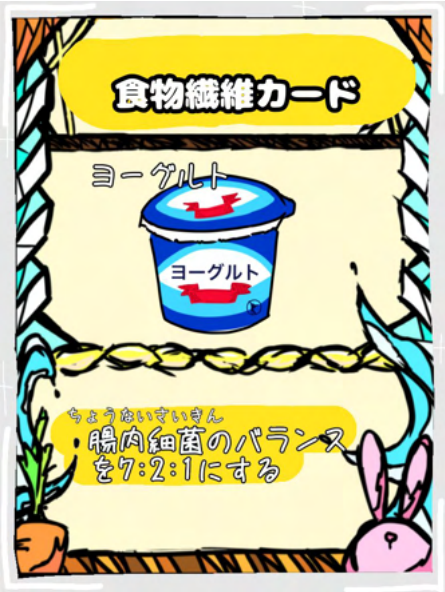
ウインナーソーセージに使われているのは、ひつじの腸

10

ベーコンとアスパラ

大腸には酸素が嫌いな細菌が住み着いている

食物繊維カード
納豆ご飯
腸内細菌のバランス
を7:2:1にする


食物繊維カード
ヨーグルト
ヨーグルト
腸内細菌のバランス
を7:2:1にする

食物繊維カード
寒天
腸内細菌のバランス
を7:2:1にする

2 0
ステーキ大盛り1000g
善玉菌1つを悪玉菌
にうつす

2 0
チーズハンバーグ
善玉菌1つを悪玉菌
にうつす

1 1
ラーメン
善玉菌1つを悪玉菌
にうつす

0 2
コーラ
Cola
善玉菌1つを悪玉菌
にうつす

！危ない！
病原性大腸菌カード
しゃぶしゃぶ
栄養コインと水分コインを一つずつ捨てる
このカードを引いた人は一回休み

！危ない！
病原性大腸菌カード
ステーキ
栄養コインと水分コインを一つずつ捨てる
このカードを引いた人は一回休み

しょくざい
食材カード

しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード

しょくざい
食材カード

しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード

しょくざい
食材カード

しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード
しょくざい
食材カード

ガイドブック

バクテリーランド

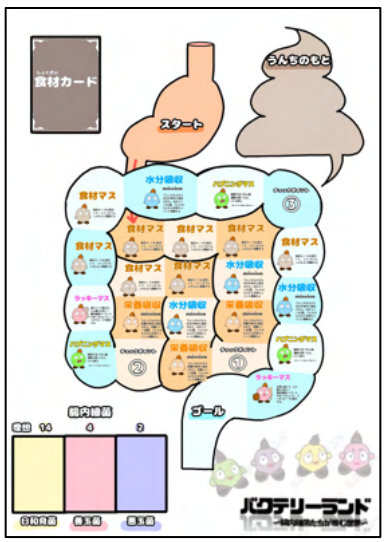
～腸内細菌たちが棲む世界～

プレイ人数　4人
プレイ時間　30分～40分
対象年齢　　6歳～

1. ゲームの概要（がいよう）

ここは腸の中。毎日ここでは栄養や水分の吸収（きゅうしゅう）が行われています。皆さんは腸内最高指揮官（ちょうないさいこうしきかん）です。適切（てきせつ）に消化（しょうか）をおこない健康的なうんこをつくりましょう！

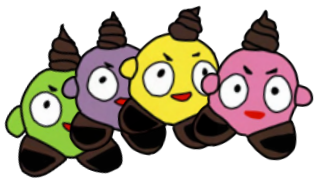
2. 準備するもの



作ったすごろく本体
（バクテリーフィールド）

食材カード

さいころ



コマ

腸内細菌ビーズ

水分コイン

栄養コイン

切りとってつくりましょう

まるちめた

3. ゲームのながれ

サイコロをふり、コマを動かしてとまったマスにかいてある指示（しじ）にしたがう。

・食材マス

食材カードを引き、カードにかかれている数の水分、
栄養コインをうんこのもとにおく。

通常（つうじょう）のカードに加え、病原性大腸菌（びょうげんせいだいちょうきん）が含まれた食材カード（=ドクロカード）、食物繊維（しょくもつせんい）がふくまれた食材カード（=レアカード）がある。
ドクロカードを引いたら、うんこのもとから水分・栄養コインを一枚ずつすてる。また、ドクロカードを引いた人は一回休み。（←下痢（げり））
また、腸内細菌に影響を与えやすい食べ物（食物繊維：レアカード）を引くと、腸内細菌のバランスをかえられる。カードにある指示をよくよもう。

・水分、栄養吸収

マスの指示にかかれた数の栄養、水分コインを胃から手持ち札にいどうする（吸収（きゅうしゅう）アクション）。ゲームが終わったときの手持ちコイン数で個人戦の勝ち負けが決まる。

・ハプニングマス、ラッキーマス

腸内環境（ちょうないかんきょう）をさゆうする出来事がマスにかかれている。マスの指示にしたがう。（すすむスピードが二分の一など）

・チェックポイント

マスを通るとき、かならず一度とまるマス。
さいごの一人がとうちゃくしたら、腸内細菌（日和見菌（ひよりみきん）、善玉菌（ぜんだまきん）、悪玉菌（あくだまきん））が理想的なバランスの７：２：１であれば、何もへんかはなし。
理想的なバランスでないとき、指示にしたがってうんこのもとからコインをすてる。

〈勝敗について〉
・個人戦
うんこのもとから吸収したときにもらったコインの枚数がおおい人から順に
１位、２位、３位、４位がきまります。
・団体戦
もっともレベルの高いうんこをつくった班が勝ち
（次のページの表をさんしょう）

栄養 ＼ 水分	８個以上	６～７個	４～５個	２～３個	０個
１４個以上	Lv.20	Lv.30	Lv.40	Lv.45	Lv.50
１２～１４個	Lv.30	Lv.50	Lv.60	Lv.65	Lv.65
１０～１２個	Lv.40	Lv.70	Lv.80	Lv.85	Lv.75
８～１０個	Lv.65	Lv.80	Lv.95	Lv.90	Lv85
６個以下	Lv.75	Lv.90	Lv.100	Lv.95	Lv.90