

肥満と腸内細菌



福本 学

肥満は大腸がんのリスクにもなることを以前書きましたが、肥満の人とやせた人では、腸内に約百兆個存在する細菌の組み合わせ（細菌叢・そう）が異なっています。肥満の人は、人間には消化できない食物繊維を分解して、栄養にできる菌を多くもっているの

で、やせた人と同じものを食べても、より多くのカロリーをとったことになるのです。肥満の人が食事を変えて細菌叢をやせ型にするためには、低脂肪・低カロリー食を1年以上続けることが必要

で、動物実験では、やせ型ネズミのエサを高脂肪食に変えると、すぐ腸内細菌叢が肥満型に変化しました。高脂肪・高カロリー食の人には、栄養吸収の効率がよくなる菌が定着しやすいのです。腸内の乳酸菌を増やすオリゴ糖などの摂取と、低脂肪・低カロリーの食生活でやせ型の腸内細菌叢にすることは、腸だけでなく全身の健康に役立つと考えられます。

内科

新百合山手福本内科

☎955-8877

麻生区万福寺6-7-2

メディカルモリノビル2F

<http://www.fukumotonaika.jp>