

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.10

～まったくの盲点？腸内環境と肥満の関係～

POINT 1 ●驚愕の新事実！？腸内細菌のバランスで肥満に！

・腸内に存在する「デブ菌」と「ヤセ菌」とは？

腸内には 1000 種類以上 1000 兆個の腸内細菌がいると言われていますが、実はそのバランスにより太りやすさ・痩せやすさに影響があることが最新の研究で分かってきました。

-ワシントン大学ジェフリー・ゴードン博士の実験-

肥満の人と痩せた人の腸内細菌をそれぞれ別のマウスに移植し、同じ条件で育てたところ、前者の移植を受けたマウスはどんどん脂肪量が増えていく一方、後者のマウスには変化がありませんでした。何度実験を繰り返しても、結果は変わりませんでした。

太りやすい人の腸内にはある種の菌が多く、それをここでは簡単に「デブ菌」と呼びます。一方、痩せている人の腸内には「ヤセ菌」が多く存在します。その役割は以下のように正反対です。

- ・デブ菌（フィルミクテス菌） … 排出されるはずだった余分な栄養素まで吸収 → 太りやすい
- ・ヤセ菌（バクテロイデス菌） … 脂肪吸収を阻む短鎖脂肪酸という物質を生成 → 太りにくい

POINT 2 ●「デブ菌」を減らすためには？

・腸内環境を改善する食事が効果的！

腸内では善玉菌と悪玉菌が勢力争いをしながら存在しています。ヤセ菌は善玉菌を好むので、腸内環境を改善し善玉菌を増やすのが第一歩。一方、デブ菌は肉類や脂肪分が多い食事、食べ過ぎや一日中食べ続けるようなメリハリのない食習慣で増えるので注意！

●善玉菌をサポートする食事

| 種類 | 役割 | 主な食品 |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 食物繊維 | …水溶性食物繊維は善玉菌のエサに。不溶性食物繊維は腸内の掃除役に。 | 野菜、果物、きのこ、海藻、豆、納豆、こんにゃく |
| 発酵食品 | …乳酸菌や納豆菌が代表格。善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす効果が。 | ヨーグルト、チーズ、漬物、味噌、醤油、納豆、ワイン、日本酒 |
| オリゴ糖 | …野菜、大豆、はちみつなどに含有。腸内のビフィズス菌のエサに。 | タマネギ、キャベツ、大豆、リンゴ、バナナ、はちみつ、ヨーグルト、味噌、醤油 |

・腸内環境は生活習慣も大きく影響！

- ・ストレス … ストレスによる自律神経の乱れは腸の動きを鈍らせ、腸内環境悪化の原因に。
- ・運動不足 … 運動不足により腸の蠕動運動が弱まり、便秘の原因にも。
- ・冷え … 悪玉菌は低い温度を好むため、冷たい飲み物、冷房などには注意。
- ・医薬品・添加物 … 殺菌・抗菌作用のあるものは善玉菌を減らしてしまう原因に。

★腸内環境は1日あれば変わります。今日から腸健康生活で内も外もシェイプアップ！