

スリムな人の腸内細菌

私たちの腸のなかには1000種類以上、数として600～1000兆個もの細菌が存在しています。この腸内細菌の活動が腸や体に作用して、健康、そして病気をもたらしています。

近年、大きな進歩を遂げている腸内細菌の研究で、太ったり、痩せたりするカギが腸内細菌にあることがわかりました。

米国での研究によると、「肥満型」と「痩せ型」にはそれぞれ、特徴的な腸内細菌バランスがあります。

東京農工大学准教授で腸内細菌に詳しい木村郁夫さんによると、この2種類の細菌のどちらが多いかで、太る・痩せるが決まってくるのです。

この結果からファーミキューテスは「デブ菌」で、バクテロイデスは「痩せ菌」と呼ばれるようになりました。

「“痩せ菌”がエサとしている食物繊維を食べて分解すると、体重を落とすのを助ける働きがある、“短鎖脂肪酸”という痩せ物質が生まれるからです」...



腸内環境が乱れて、悪玉物質が増えて血中に取りこまれると、肥満や糖尿病になるリスクが増えるようです。アメリカの大学でも研究されており、**高脂肪・高糖分の食事はデブ菌の割合が増えると判明しています。**

ハンバーガーにフライドポテト、甘いジュースという組み合わせはデブ菌が増える食生活です。

他にも、ラーメンやカツ丼など高カロリーな食事は、デブ菌が増えるメニューです。

ぽっちゃりタイプ → ファーミキューテス(デブ菌)が多く、バクテロイデス(ヤセ菌)が少ない

痩せタイプ → バクテロイデス(ヤセ菌)が多く、ファーミキューテス(デブ菌)が少ない

**腸内環境を良好に保ち、スリムな体系・健康を保つには、
一定の頻度で食物繊維を食べることが大切 !!**

**腸内細菌・痩せ菌バクテロイデスは野菜・果物が好きで、
できるだけ加工せずに
野菜や果物、そのまま食べると効果的です**