

# 腸内に住むデブ菌とヤセ菌

2017年11月15日

人間の腸内細菌は100兆個もあるとされています。それらの細菌は大きく二つに分類することができ、この二つのグループで腸内細菌の約90%を占めるといいます。

デブ菌のフィルミクテス類とヤセ菌のバクテロイデス類です。

太っている人はデブ菌が多く、やせている人はヤセ菌が多いのです。肉食が多く、野菜・果物・ヨーグルトなどをあまり食べない人にデブ菌が多く見かけられます。

理想的なバランスはデブ菌4に対しヤセ菌6の割合です

ヤセ菌がやや多い状態がベストでそれが逆転するとデブになります。

デブ菌は身体に必要なものまで吸収してしまいます。普段の食事内容を改善することでデブ菌を減らしヤセ菌を増やすことが可能です。

食事内容を野菜と果物、ヨーグルト中心に変えるとヤセ菌の多い腸内環境になり、好ましい体形になるのです。高カロリーのを食事を継続するとヤセ菌が減ってしまいます。一番のおすすめ食品は納豆です。



納豆は高タンパクなため腎臓に負担をかけるほか、プリン体も比較的多く含まれている。一日1パック程度なら問題ないが、体質や健康状態によっては注意が必要です。

食べ過ぎ、運動不足もデブの原因の一つです。摂取カロリーを減らすこと、食べすぎをおさえることにより腸内細菌のバランスはよくなります。

## ヤセ菌を増やす食品

### ■ 乳酸菌・ビフィズス菌の多い食品

- 納豆
- ヨーグルト
- チーズ
- 発酵食品(キムチなど)

### ■ 食物繊維を多く含む食品

- 大豆
- ごぼう
- リンゴ
- エンリギ
- 穀類
- さつまいも
- 海藻類
- こんにゃく
- やまいも
- オクラ
- アボカド

### ■ オリゴ糖を多く含む食品

- 納豆
- ごぼう
- 玉ねぎ
- パナナ
- はちみつ
- 味噌
- ニンニク
- 牛乳

コンビニやスーパーのサラダ類は塩素消毒されて栄養素は抜けている。さらに、ドレッシングにはオメガ6系脂肪酸や果糖ぶどう糖液糖が多く含まれているので、サラダなのに肥満を招きます」