

地中海食の摂取で短鎖脂肪酸の産生量が増加

食習慣は腸内細菌叢の構成に大きく関与し、宿主に影響を及ぼす細菌代謝の決定にも影響を与える。シリアル類、果物、野菜、豆類を多く含む地中海食が栄養的に優れており、近年、推奨されている。また、短鎖脂肪酸は、果物・野菜・豆類の不溶性繊維を腸内細菌が発酵して作られるもので、糖尿病や心臓病、炎症性疾患のリスク低下と関連することが指摘されている。本研究では、食物繊維を豊富に含む地中海食の有効性について、腸内細菌叢との関連を調査した。

イタリア人 153 人を対象に、食事内容と腸内細菌叢の状態を横断的に調査した結果、完全菜食主義者や菜食主義者など主に地中海食を摂取する人で短鎖脂肪酸値が高かった。すなわち、高繊維食により腸内細菌の短鎖脂肪酸の産生量が増加することが示された。

したがって、地中海食のような高繊維食を習慣的に摂取することにより、短鎖脂肪酸の産生量が増し、心臓血管病の予防になる可能性が示唆された。

出典 : Gut. Published online Sep 28, 2015; pii: gutjnl-2015-309957