

志野医師からひと言：腸内細菌と肥満

ヒトの腸内にはおよそ 100 兆個(重さにして 1 kg)以上の細菌がいるといわれています。善玉菌と呼ばれるビフィズス菌や乳酸菌、悪玉菌として病原性大腸菌などは有名かも知れません。

近年研究が進んで、腸内細菌がいろいろな疾患(糖尿病、動脈硬化症、炎症性腸疾患など)に関連していることがわかってきました。肥満もそのひとつです。

腸内細菌はそのバランスが人によって異なります。肥満の人は、短鎖脂肪酸という物質を作る腸内細菌が少ないとされています。この短鎖脂肪酸にはさまざまな働きがあります。消費エネルギーを増やすことで脂肪を燃ややすくしたり、ホルモンを介して満腹感を得られやすくしたりします。すなわち肥満になりにくくするわけです。

肥満の人でも短鎖脂肪酸を多く作らせる方法として食物繊維の摂取が有効です。海藻、きのこ、野菜なら根菜類、豆類などをしっかり食べることが良いでしょう。健康のため腸内環境を整えることを「腸活」と呼んだりしますが、「腸活」は肥満対策でもあるわけです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

