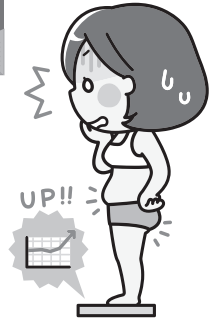


# 太りやすいのは腸内細菌が少ないから!?

たくさん食べてるのにあまり太っていない人っていますよね。自分はそんなに食べてないと思うのに、ちょっとぽっちゃり…。何でかなあ、ずるいよお〜…。うらやましく思っているあなた。あなたもその体質 GET できるかもしれません。実は腸内細菌の差が、太りやすさの差になっているかもしれないのです。

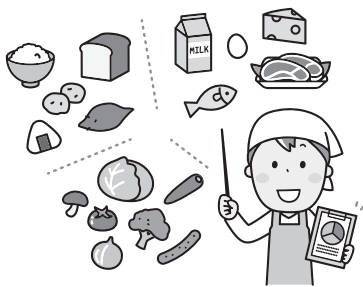
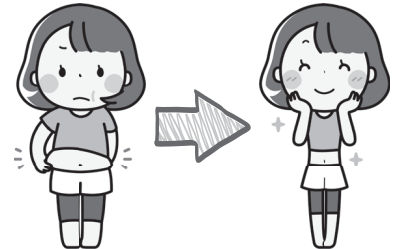


多くの人の腸内細菌を遺伝子解析したところ、腸内細菌の種類が少ない人たちに肥満の人が多く、同じカロリーを摂取しても太りやすいという結果が出ました。



太りにくい体質であるためには、腸内に色々な種類の腸内細菌がいること、つまりは多様性があることが重要だったんです。

## 多様な食べ物で太りにくい体質へ



太りにくい体質を作るために、好き嫌いせず色々な食べ物を食べて腸内フローラを改善しましょう（食べ過ぎはダメです）。色々な物を食べることで、多種の腸内細菌が活性化します。特定の物ばかり食べる偏った食生活では、腸内細菌の種類も偏ってしまいます。

### さらに…



食物繊維や有用菌による発酵食品（味噌、醤油、納豆、ぬか漬け等）、オリゴ糖を含む食品（大豆、玉ネギ、長ネギ、ゴボウ、味噌等）などは腸内フローラを整え、太りにくくする菌を活性化するので、積極的に食べるようにしましょう。



動物性脂肪を含む食品（肉、バター、ラード等）、高脂肪・高糖分の食品（洋菓子、揚げ物等）、ファストフード類（パン類、ラーメン等）などは腸内フローラを乱し、太りやすくする菌が活性化するので、控えるようにしましょう。

※ 顕微鏡で腸の中を覗くと、多種多様な細菌がお花畑（フローラ）のように広がって見えるため、腸内細菌の群れを「腸内フローラ」と呼んでいます。