

標 題： Influence of the Mediterranean Diet on Human Gut Microbiota  
ヒトの腸内微生物相に対する地中海食事の影響

---

著 者： G. Merra, et al. (イタリア ローマ・トルヴェルガタ大学  
生物医学・予防学部 臨床栄養・ニュートリゲノミクス科)

---

掲 載 誌： Nutrients. 2020 Dec 22; 13(1): 7.

---

要 旨： は  
腸内微生物相は、健康状態と相関して変化する。  
全ての食事変化は腸内微生物相組成の変化を引き起こすことができると、腸内微生物相に関する文献データが示している。  
地中海食事は総死亡率の低下と関連するので、この総説でヒトの微生物相とのその相互作用を我々は解析する。  
特に、地中海食事順守に反応したヒトの微生物相の変化を、ポリフェノール、n-3系多価不飽和脂肪酸(PUFA)および繊維に焦点を当てて、我々は探った。  
地中海食事は腸内微生物相を変化できてその多様性を高めると、証拠が示唆している。  
実際に、地中海式食事パターンは特定の腸内微生物相の特徴と関連する。  
地中海食事に従っている被験者の腸内微生物相は、西洋の食事モデルに従っている被験者とはかなり異なっていると、入手可能な証拠が示唆している。  
実際に後者は腸透過性の上昇を示し、それは代謝性内毒素血症の原因である。  
この理由で、地中海食事に従っている被験者の腸内微生物相は、心血管性疾患およびある種のがんなどの慢性非伝染性の変性疾患の発症を予防できると、我々は推測できる。  
しかし、食事パターンとのこの相関を理解するためには、腸内微生物相の組成および活性に関する比較介入研究が必要である。

キーワード： 地中海食事、繊維、腸内微生物相、ポリフェノール、n-3系 PUFA (多価不飽和脂肪酸)

---