

標 題 : Influence of 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 ローマ大学トル・ヴェルガータ
生物医学・予防学部 臨床栄養・栄養ゲノミクス部門)

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

要 旨 :

腸内微生物相の変化は健康状態と相互関係を示す。

腸内微生物相に関する文献データが、全ての食事変化は腸内微生物相の組成の変化を引き起こすことができると示している。

地中海食事(MD)は総死亡率の低下と関連し、そしてこの総説でヒトの微生物相との相互作用を我々は解析した。

特に、地中海食事の順守に反応する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および繊維に注目して、我々は研究した。

地中海食事は腸内微生物相を変えてその多様性を高めることができると、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違くと、入手可能な証拠が示唆している。

実際に、後者は腸の透過性を高め、それは代謝性内毒素血症の原因である。

この理由から、地中海食事に従っている被験者の腸内微生物相は、心臓血管系疾患およびある種がんなどの慢性非伝染性の変性疾患の発症を予防が可能であると、我々は推測できる。

しかし、食事パターンとのこれらの相互関係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対照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、 $\omega-3$ PUFA ($n-3$ 系多価不飽和脂肪酸)
