

標 題 : The Mediterranean diet and its association with selected gut bacteria.
地中海食事と選択した腸内細菌との関連

著 者 : Ž. Krznarić, et al. (クロアチア ザグレブ大学病院センター 内科
胃腸病・肝臓病部門および臨床栄養課)

掲 載 誌 : Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2019 Jun 19.
[先行した電子出版] [冊子版は同誌 2019 Sep;22(5):401-406.]

要 旨 :

再検討の目的 : 地中海食事は、腸内微生物相の組成に対する影響および各種疾患の予防と治療に関するその結果という観点で見られることが多い。

この型の食事パターンに存在する複合炭水化物が健全な腸内細菌によってどのように発酵されて、ヒトに効能をもたらすとされている短鎖脂肪酸を生成するかは知られているが、その一方で他のメカニズムおよび相互作用も同様に役割を演じる。

最近の発見 : 最近の研究努力はさらに一歩進んで、地中海食事が腸内微生物の組成、活動と多様性、またその代謝プロファイルにどれだけ正確に影響できるか、そしてこれらの変化がどのように各種の慢性疾患と関連できるかを実証している。

2種類の有力な腸内門 (Firmicutes and Bacteroidetes) の比率の変化が多く数の疾患の顕著な特徴を示しており、それは食事変更の導入によって影響が可能である。

さらに、腸内微生物相の組成全体が、地中海食事順守の指標としての機能を果たす可能性がある。

要 点 : 食事-微生物相-相互依存に関する我々の知識および認識の増加が、微生物の変化とその後の疾患リスク低減のための特定の絞った食事法をもたらす可能性があり、地中海食事によって健康的な食事の詳細な計画として役に立つ。
