

食べても太らない人には腸内細菌も関係が・・・

太りにくい体質には基礎代謝や遺伝の要素もありますが、腸内細菌も関係しています。

ファーミキューティス門は通称「デブ菌」といわれ、

バクテロイデス門は「やせ菌」といわれており、

どちらも日和見菌の仲間にも属しています。

しかし高脂肪食・低食物繊維の食生活が続くと腸内環境が悪化し

デブ菌が悪玉に味方をして太りやすくなります。

逆に低脂肪・高食物繊維を食べると腸内細菌が改善し、

やせ菌が善玉菌の味方となり太りにくい体質になります。

