

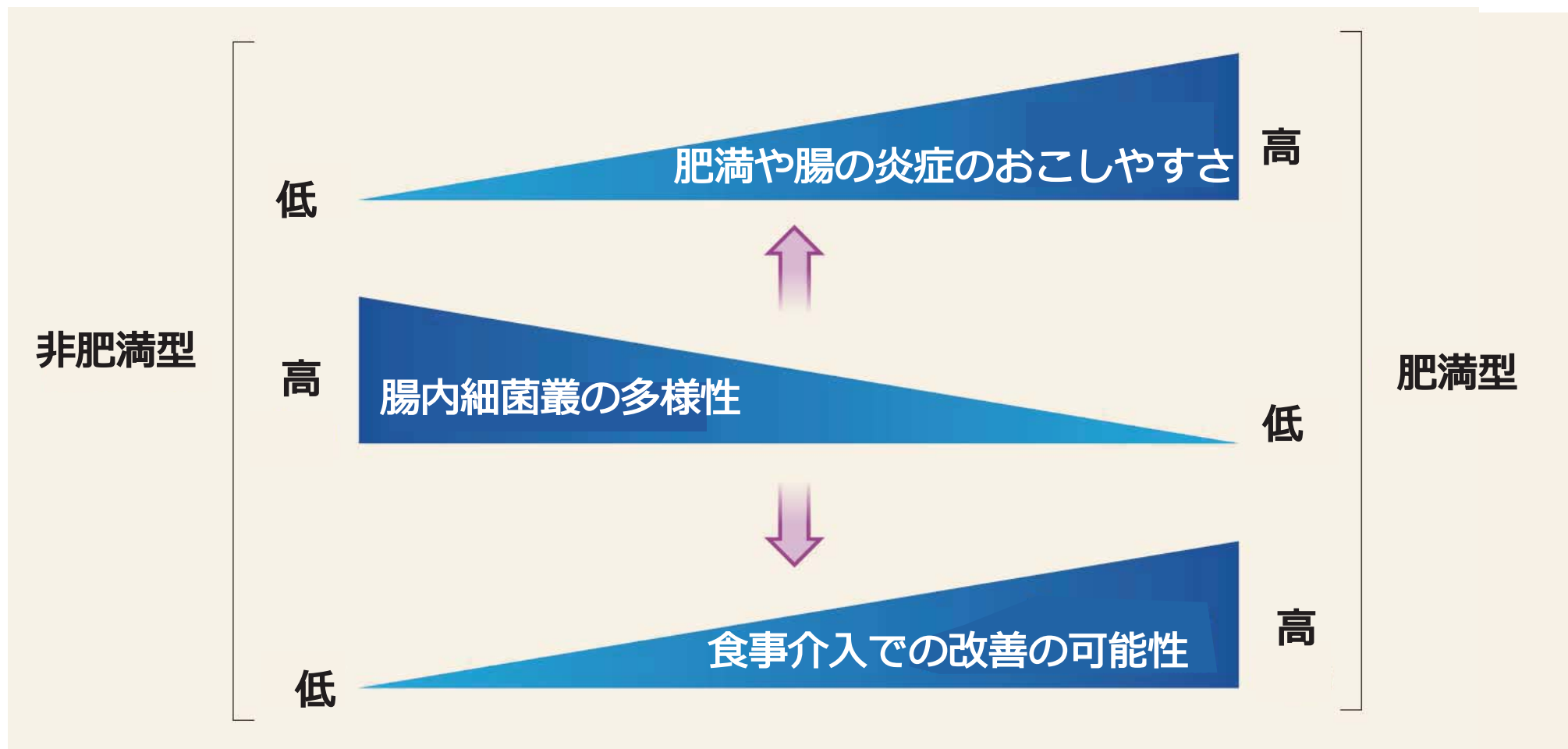


図2 腸内細菌の多様性は肥満体質の改善や健康にいいことだ

肥満体質の人は肥満体質でない人より単純な腸内細菌叢を持っているらしい。このように単純な細菌叢では腸の炎症も引き起こしやすい。一方で、食事療法の効果はこのような単純な細菌叢をもつ人の方が、すでに多様な細菌叢をもつ人よりも、効果が上がりやすい。図は文献 [8] の図を掲載。