

# 「腸内細菌・食材」と「性格」の関係

腸内細菌の分類 (門・属)	何を食べれば増えるか	主な働き	心理	楽観	社交	不安	怒り
バチロタ門 (旧ファーミキューテス門) クロストリジウム属 ファーカリバクテリウム属 ユーバクテリウム属 ブラウティア属 ルミノコッカス属 ラクトバシラス属 エンテロコッカス属 ラクトコッカス属 ストレプトコッカス属		酪酸産生・抗炎症 強力な酪酸産生・抗炎症 酪酸産生 腸の安定化 食物繊維分解 乳酸産生・GABA促進 乳酸産生 乳酸産生 乳酸産生	気分安定 安定・安心感 安定 落ち着き 腸バリア安定 ストレス耐性・安心感 軽度の安定 軽度の安定 軽度の安定	◎ ◎ ◎ △ △ ◎ △ △ △	△ ○ △ △ △ ◎ △ △ △	× × × △ △ × △ △ △	× × × △ △ × △ △ △
アクチノバクテリア門 ビフィドバクテリウム属 コリネバクテリウム属		セロトニン材料供給・抗炎症 一部が乳酸・酢酸産生	気分安定・楽観・安心感 直接的影響は弱い	◎ (関係薄い)	△ (関係薄い)	× △~○	× △~○
バクテロイデス門 バクテロイデス属 プレボテラ属		ドーパミン代謝 食物繊維分解・酪酸産生	社交性・行動力 気分安定	△ ◎	◎ △	△ ×	△~○ ×
フソバクテリア門 フソバクテリウム属 レプトトリキア属		炎症寄り 炎症寄り	不安・怒りに寄与 不安・怒り	× ×	× ×	◎ ◎	◎ ◎
プロテオバクテリア門 エンテロバクター属 (大腸菌属)		炎症促進・扁桃体過敏化	怒り・不安・衝動性	×	×	◎	◎

◎ 多い、○ やや多い、△ 普通、× 少ない

 レジスタントスターチ (冷やご飯・冷やし芋・豆・全粒穀物)	 オリゴ糖 (ゴボウ・バナナ・玉ねぎ・蜂蜜)	 動物性タンパク質 (肉・魚・卵)
 食物繊維 (野菜・豆類・穀物・海藻)	 発酵食品・乳製品 (味噌・納豆・チーズ・ヨーグルト)	 減らすべき食事 (脂質過多・糖質過多・加工食品・揚げ物)