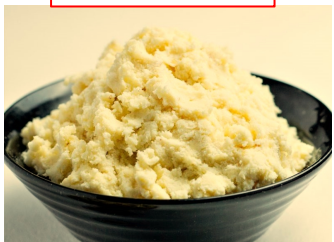
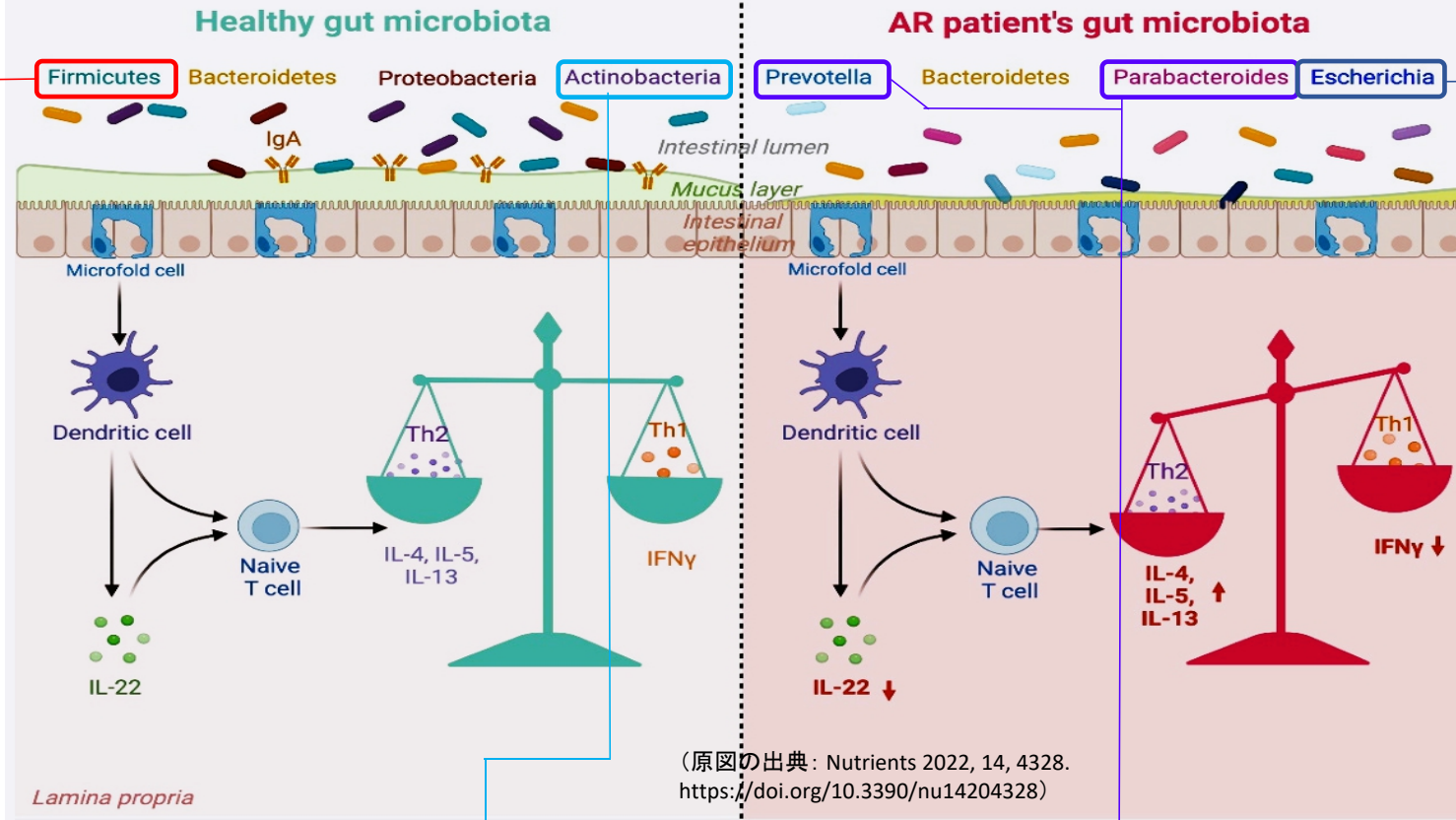


<健康な腸内細菌叢>
アレルギー疾患を抑制できる

おから



ゴボウ

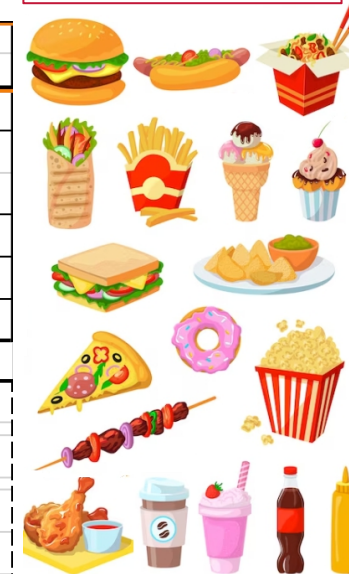


(原図の出典: Nutrients 2022, 14, 4328. <https://doi.org/10.3390/nu14204328>)

<アレルギー性鼻炎 (AR) 患者の腸内細菌叢>

アレルギー疾患の場合、酪酸をはじめとした短鎖脂肪酸を産生する腸内細菌の割合が大幅に減少している。このような腸内細菌叢の場合、アレルギー反応を起こす各種のインターロイシンを産生するTh2細胞(ヘルパーT細胞の亜種)の割合が増え、抑える側のTh1細胞が減っている。改善するためには、下のよう食餌を避け、その代わりに左に示したような食餌を多く摂ることである。

アレルギー食



酪酸をはじめとした短鎖脂肪酸は、アレルギー性疾患を抑制する。そのため、それらを多く産生する腸内細菌を増やすために、種々の植物性オリゴ糖、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維を様々に含む食材を選ぶことが最も有効である。

門	バチロータ門 (Bacillota) (旧名: ファーミキューテス門 (Firmicutes))		アクチノバクテリア門 (放線菌門) (Actinobacteria)		バクテロイデス門 (Bacteroidetes)	フゾバクテリア門 (Fusobacteria)	プロテオバクテリア門 (Proteobacteria)
属	クロストリジウム属	ラクトバシラス属	ビフィドバクテリウム属	コリンセラ属	バクテロイデス属	フゾバクテリウム属	エンテロバクター属
	フィーカリバクテリウム属	エンテロコッカス属	(ビフィズス菌)	:	パラバクテロイデス属	レプトトリキア属	エスキリキア属
	ユーバクテリウム属	ラクトコッカス属	:	:	プレボテラ属	:	(大腸菌属)
	ブラウティア属	ストレプトコッカス属	:	:	:	:	:
	ルミノコッカス属	:	:	:	:	:	:

<作成: stnv基礎医学研究室>

<主要な代謝産物産生能 (もちろん、他の物質をも産生してヒトに供給してくれている。また、一つの属の中にも様々な特徴を持った細菌種がいる。)>

