

日本人 長寿の鍵は腸内細菌？

日本人はコメやパンなどの炭水化物から無駄なく栄養素を作る腸内細菌が際立って多いなど、欧米や中国など外国人と腸内細菌が大きく異なる特徴を持つことを、早稲田大の服部正平教授（ゲノム科学）らの研究チームが国際科学誌に発表した。腸内細菌は病気や健康との関連が指摘され、「世界一長い平均寿命などにも関係している可能性がある」という。

人の大腸には約1000種類の細菌が数百兆個いて、健康に大きな影響を与えているという。研究チームは、19〜60歳の健康な日本人男女計106人を対象に腸内細菌の遺伝子を解析。欧米や中国など11カ国計755人のデータと比較した。その結果、日本人の場合、炭水化物を分解して出る水素を使い、無駄なく栄養素を作る

遺伝子解析・早大チーム 効率よく栄養素作製

腸内細菌が多かった。外国人の場合、水素で不要なメタンを作るものが多かった。また、日本人の約90%に海藻を消化する遺伝子を持つ腸内細菌がいるのに対し、外国人では最高で約15%の人にしかいなかった。さらに、日本人の腸内細菌には、DNAが傷ついた時の修復に関わる遺伝子が少なかった。これはDNAが傷つきにくい腸内環境のため、修復の遺伝子を持つ細菌が増えなかったことを示す結果という。人の細胞の「がん化」につながるDNA損傷も起きにくいとみられる。

腸内細菌の違いは、食生活や人種などが要因とされてきたが、細菌全体の種類別構成でグループ分けすると、日本人はフランスやスウェーデンなどと近く、米国・中国とは別のグループになることも分かった。【藤野基文】

日本人はコメやパンなどの炭水化物から無駄なく栄養素を作る腸内細菌が際立って多いなど、欧米や中国など外国人と腸内細菌が大きく異なる特徴を持つことを、早稲田大の服部正平教授（ゲノム科学）らの研究チームが国際科学誌に発表した。腸内細菌は病気や健康との関連が指摘され、「世界一長い平均寿命などにも関係している可能性がある」という。【藤野基文】

ご長寿日本人

腸細菌に特徴

人の大腸には約1000種類
の細菌が数百兆個いて健康
に影響を与えているという。
チームは、19〜60歳の健康な
日本人男女計106人を対象
に腸内細菌の遺伝子を解析。
欧米や中国など11カ国計75
5人のデータと比較した。

その結果、日本人の場合、炭水化物を分解して出る水素を使い無駄なく栄養素を作る腸内細菌が多かった。外国人の場合、水素で不要なメタンを作るものが多かった。また、日本人の約90%に海藻を消化する遺伝子を持つ腸内細菌がい

炭水化物 効率的に栄養素

るのに対し、外国人では最高で約15%にしかいなかった。さらに、日本人の腸内細菌には、DNAが傷ついた時の修復に関わる遺伝子が少なかった。これはDNAが傷つきにくい腸内環境のため、修復の遺伝子を持つ細菌が増えなかったことを示す結果という。人の細胞の「がん化」につながるDNA損傷も起きにくいとみられる。