

はと麦および落花生が腸内細菌叢に及ぼす影響に関するパイロット試験

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4119024
氏名：陣内 南美

【背景】

はと麦は痒や肌荒れの改善効果がある。落花生は血中脂質を改善できる可能性がある。しかし、両者とも消化吸収されて生理機能を及ぼす成分は報告されていない。近年、腸内細菌叢が免疫機能や生活習慣病などに関与することが注目されている。そこで、はと麦や落花生が腸内細菌叢に及ぼす影響、腸内細菌叢の変化が生体指標に及ぼす影響を検討することを目的とした。

【方法】

健康な成人男性 26 名を、はと麦群(はと麦ご飯(160 g/日, n=10)、落花生群(40 g/日, n=8)、対照群(試験食品なし, n=8)の 3 群に分け無作為化並行群間比較試験を行った。7 日間の介入前後に腸内細菌叢および血液生化学、免疫細胞サブセット、サイトカインを含む生体指標を測定した。

【結果】

はと麦摂取により腸内細菌叢では *Faecalibacterium prausnitzii* が増加し、免疫細胞ではヘルパーT細胞、キラーT細胞の割合が増加し、サイトカインでは有意に変化した 10 種のうち 8 種が T 細胞機能に関連するサイトカインであった。落花生摂取により *Lachnobacterium* sp. の増加が観察されたが、免疫細胞サブセット、サイトカインには落花生摂取に起因すると考えられる変化は認められなかった。

以上より、はと麦が腸内細菌叢を介して免疫細胞に影響を及ぼすことが示唆された。