

協定に基づき、第1弾として実施した、本市職員の希望者 86 名を対象とした食生活や運動などの生活習慣と腸内細菌に関する研究から解析結果と今後の展望について、お知らせします。

## 【解析結果のトピックス】

参加者 86 名の糞便から腸内細菌叢を解析した結果、最も多かったエンテロタイプ（腸内細菌叢のタイプ：主に 3 種類に分類される）は、**バクテロイデス型**でした。これらエンテロタイプは、食事や運動の影響を受けることが知られています。たんぱく質や動物性脂質を多く摂取している人ではバクテロイデス型に、炭水化物や食物繊維を多く摂取している人ではプレボテラ型になると言われています。食事調査の結果から見ると、**野菜摂取量や食物繊維摂取量が、全国平均と比較して男女ともに低値**を示しており、野菜摂取量として推奨されている 350g 以上の摂取に達している人は、男女ともに約 10%程度でした。一方、歩数については、全国平均と比較して高い値を示し、身体活動基準で示されている基準値を達成している人は、男性が 47%、女性で 33%でした。

周南市では、この度の解析結果を受け、新たな産業振興につなげていくため、現在、関係機関等で今後の展開を検討しています。



H29. 11. 24 第1弾結果記者発表