

正誤表・更新情報

本書中に訂正・更新箇所等がございました。お手数をお掛けしますが、下記ご参照頂けますようお願い申し上げます（2021年7月30日）

■第1刷（2021年4月10日発行）～ 第2刷（2021年7月30日発行）の修正・更新箇所

頁	場所	修正前	修正後	補足	掲載
第1章 腸内細菌叢の基本を理解しよう					
84	表1			※1参照	21/07/30

図表

※1

表1 食習慣と腸内細菌叢

食習慣	腸内細菌種 (豊富さ/ 多様性)	腸内細菌の変化	関連する生理学的効果	関連する疾患
西欧食	↓	↑ <i>Bacteroides</i> ↑ <i>Enterobacteria</i> ↓ <i>Bifidobacteria</i> ↓ <i>Lactobacilli</i> ↓ <i>Eubacteria</i>	SCFA ↓ LPS レベル ↑ 炎症 ↑ 腸内バリア ↓	肥満 結腸がん 2型糖尿病
地中海食	↑	↑ <i>Bifidobacteria</i> ↑ <i>Lactobacilli</i> ↑ <i>Eubacteria</i> ↑ <i>Bacteroides</i> ↑ <i>Prevotella</i> ↑ <i>Roseburia</i> ↓ <i>Clostridium</i>	SCFA ↓ 炎症 ↓	心血管疾患と肥満の リスク減少
高植物性タンパク食	↑	↑ <i>Bifidobacteria</i> ↑ <i>Lactobacilli</i> ↓ <i>Bacteroides</i> ↓ <i>Clostridium</i> <i>perfringens</i>	SCFA ↓ 腸内バリア ↑ 炎症 ↓	↑
高動物性タンパク食	↑	↑ <i>Alistipes</i> ↑ <i>Bilophila</i> ↑ <i>Clostridia</i> ↓ <i>Roseburia</i>	TMAO ↓ SCFA ↓ アミンと硫化物 ↑	心血管疾患 炎症性腸疾患
高不飽和脂肪酸食	↑	↑ <i>Lactobacillus</i> ↑ <i>Lachnospiraceae</i> ↑ <i>Streptococcus</i> ↑ <i>Akkermansia</i> <i>muciniphila</i>	TLR 活性化 ↓ 白色脂肪組織の炎症 ↓	炎症性腸疾患, 肥満, 乾癬性関節炎のリスク低減
高飽和脂肪酸食	↓	↑ <i>Bacteroides</i> ↑ <i>Bilophila</i> ↑ <i>Faecalibacterium</i> <i>prausnitzii</i>	TLR 活性化 ↑ 炎症 ↑ Th1 細胞の分化 ↑	心血管疾患 肥満 糖尿病
高食物繊維食	↑	↑ <i>Lactobacilli</i> ↑ <i>Bifidobacteria</i> ↑ <i>Clostridia</i> ↑ <i>Prevotella</i> ↑ <i>Treponema</i>	SCFA ↑ 炎症 ↓ 抗がん作用 ↑	心血管疾患, 肥満, 糖尿病, 結腸がんの リスク低減

3箇所(○)の
下向き矢印(↓)が
上向き矢印(↑)です

SCFA : short-chain fatty acids (短鎖脂肪酸), LPS : lipopolysaccharide (リポ多糖), TMAO : trimethylamine N-oxide (トリメチルアミン-N-オキシド), TLR : Toll like receptor (トル様受容体) (文献1より引用)