

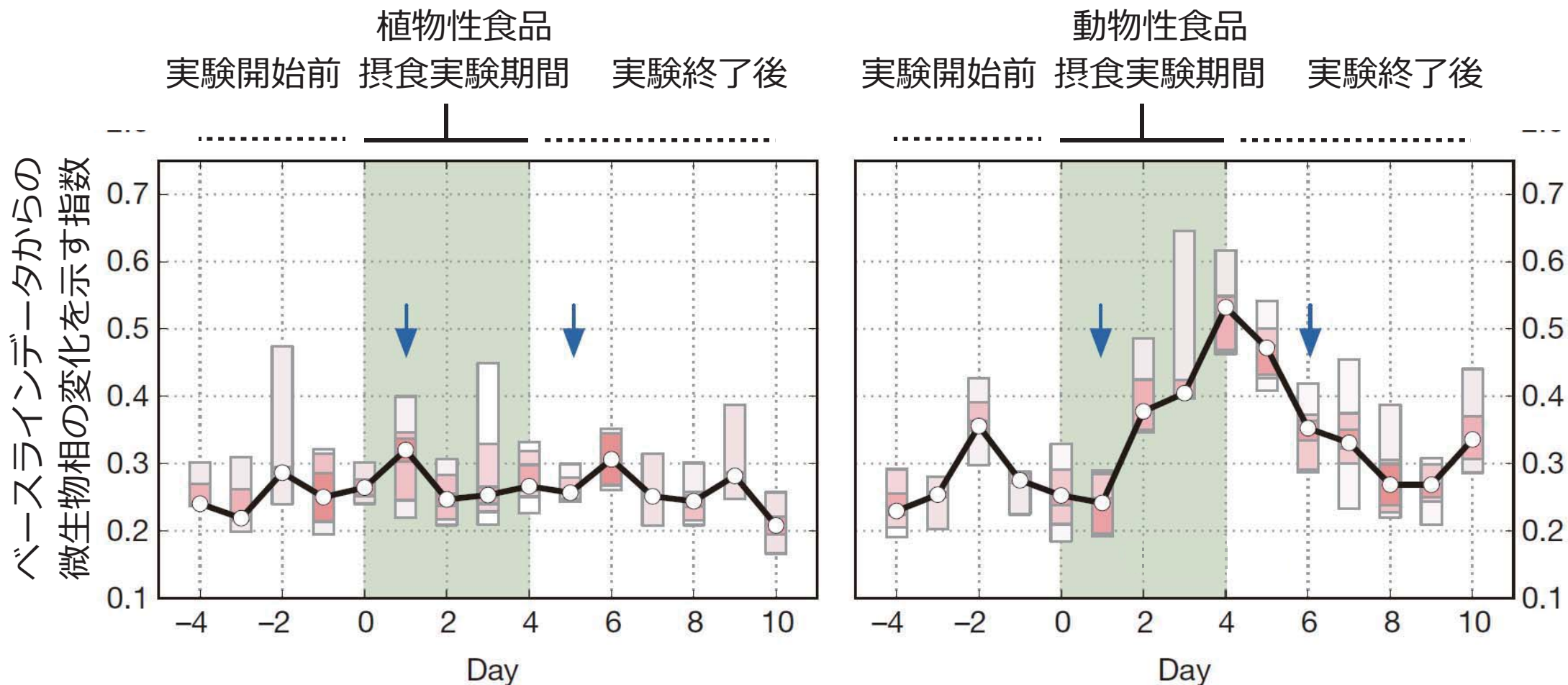


図4 ヒトの腸内細菌叢は毎日食べる食事の内容によって日単位で変動する

ヒトの腸内細菌叢は毎日食べる食事によって鋭敏に日単位で変化している。この図は、植物性食品と動物性食品を食べた場合におけるベースラインデータ（実験開始前の通常の食品を食べている場合のデータ）での細菌叢からの変化の度合いを測定したものである。図で青色の矢印は実験開始の最初の食事と、実験終了をする直前の最後の食事にそれぞれ仕込んでおいた青色の色素が便に出現するタイミングを示している。この図からわかるように動物性食品を食べた場合、その細菌叢がベースラインデータに比べて日単位で顕著に変化していることがわかる。図は文献 [10] の図の 1 部を抽出し掲載。