

運動能力を高める腸内細菌が明らかになりました

2019年ハーバード大学の研究チームにより、マラソンランナーでバイロネラ菌が増えていることがわかり、マウスにバイロネラ菌を投与して有意に持久力が向上しました。あのマラソンの金メダリスト高橋尚子選手は監督からの指示で毎日納豆を4個食べていたことは、腸内細菌と運動能力（持久力）の深い関係を示唆するものと思われます。

