



「もち麦」が腸内細菌を約 100 種類増やした

腸内細菌の種類が多いほど腸内環境が良いといわれています。国立研究開発法人の国澤純センター長らは、白米の約 25 倍食物繊維が豊富な「もち麦」を 2 か月摂取すると腸内細菌の種類が約 100 種類増えたと報告しました。

この結果は腸内細菌がいかに食物繊維を好むか、ということを裏付けているといえます。

