



2025年2月5日

大正健康ナビ、2/5 新着情報

「太りにくい“ヤセ体質”になるには？50代からでも遅くない！腸を整えよう」



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

2月5日に新着公開したコラムは「太りにくい“ヤセ体質”になるには？50代からでも遅くない！腸を整えよう」です。たくさん食べているわけではないのに年齢とともに太りやすくなった、どうしたらやせられるの？など、年齢を重ねることによってあらわれる悩みをもつ方も多いのではないのでしょうか。

いまからでも始められる「太りにくいヤセ体質」を手に入れるための方法を小林メディカルクリニック東京 院長 小林暁子先生に、詳しく教えていただきました。

やせない原因は、「腸内環境の老化」かも？

腸内の善玉菌によって栄養は適切に吸収され、代謝に利用されます。しかし年を重ねてくると善玉菌が減り、悪玉菌が増えることで腸内環境が悪くなり、代謝が落ちていきます。

腸内には、1000種類以上の腸内細菌が存在するといわれており、その腸内細菌のバランスが、太りやすさや、やせやすさに影響するということが分かってきました。

特に最近注目されているのが、善玉菌や日和見菌が代謝物として産生する「酢酸」「酪酸」に代表される短鎖脂肪酸です。短鎖脂肪酸は直接脂肪細胞に働きかけることで、余分な脂肪の吸収を抑制し、脂肪を燃焼させる働きがあります。さらに腸のバリア機能を高めたり、全身に運ばれて臓器のエネルギー源になったりすることで、肥満を防ぐことができます。まずは腸内環境を整えることを意識してみると変化があるかもしれません。

太りにくい“ヤセ体質”になるには？50代からでも遅くない！腸を整えよう

<https://www.taisho-kenko.com/column/141/>

目次

1. ヤセ体質への近道は、“腸内環境の改善”
2. ヤセ体質をつくる“ヤセ菌”とは？
3. ヤセ体質への第一歩！徐々に表れる3つの効果とは？
4. 思い立ったが吉日！ヤセ菌を増やす生活習慣を始めよう
5. ヤセ菌を定着させ、ヤセ体質をつくる3ステップ
6. ヤセ体質を目指すのに“遅過ぎる”ことはありません

「年齢のせいだからしょうがない」と諦めず、できることからコツコツ始めて、無理なく楽しく続けてみましょう。

監修者プロフィール

小林メディカルクリニック東京 院長
小林 暁子（こばやし・あきこ）先生

順天堂大学医学部卒業。順天堂大学総合診療科・女性専門外来での診療経験をもとに、便秘外来、内科、皮膚科、女性専門外来のクリニックを都内に開業。特に便秘外来は人気で、現在まで1万5000人を超える便秘に悩む患者の治療に当たっている。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp