

プロバイオティクスと腸内環境

人体の中で消化管は、口腔から大腸まで、生命を維持するために必要な栄養素を体内に取り込む、最も基本的な臓器です。

生活習慣の悪化、心身のストレスやバランスの悪い食生活は、胃腸の病気を引き起こす大きな要因となります。

胃腸を快適に保つためにはまず、規則正しい生活習慣と食事を心がけましょう！

そして、「プロバイオティクス」や「プレバイオティクス」の摂取により、腸内細菌叢をコントロールし、便秘や下痢、過敏性腸症候群などの改善効果が期待できます。

プロバイオティクスとは

「消化管内の細菌叢を改善し、人体に良い影響を与える生きた細菌」

ビフィズス菌・乳酸菌・納豆菌などの生菌製剤、ヨーグルトなどの発酵乳

健康効果

整腸作用、抗感染作用、炎症性腸疾患の抑制作用、免疫調整作用、抗アレルギー作用、抗癌作用、コレステロール低下作用などの報告あり

生きた菌だけではなく、菌自体に良い効果があるものもあり、死んだ菌もプロバイオティクスに含める考えもあるようです。

プレバイオティクスとは

「大腸内で有益菌の増殖を促進し、有害菌の増殖を抑制することにより、人体に良い影響を与える難消化性の食品成分」

日本では、8種類のオリゴ糖と3種類の食物繊維が特定保健用食品の成分として認可。

フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、ラクチュロース、大豆オリゴ糖、乳果オリゴ糖、キシロオリゴ糖、イソマルトオリゴ糖、ラフィノース、難消化性デキストリン、ポリデキストロース、グアガム分解物

腸内細菌は腸管免疫と深く関与しているだけでなく、全身にも作用しており、全身の疾病予防効果も期待されています。

気になる表示

保健機能食品をご存知ですか？

1. **特定保健用食品**・・・体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品として、国の認可を受けたもの。

2. **栄養機能食品**・・・1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定めた上・下限値の規格基準に適合している場合、その栄養成分の機能の表示ができる。機能の表示と併せて、定められた注意事項等を適正に表示しなければならないが、国への許可申請や届出は必要ない。



一般に販売されている商品の一部をご紹介します。

乳酸菌飲料



ヤクルト (株ヤクルト)
シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)
[1日1本が目安]



植物性乳酸菌ラブレ (カゴメ株)
ラブレ菌
[1日1本が目安]



ピルクル (日清ヨーク株)
カゼイ菌 (NY1301株)
[1日65mlが目安]

発酵乳



明治ブルガリアヨーグルト
(明治乳業株)
LB81 乳酸菌
[1日100gが目安]



ビヒダスなめらかヨーグルト
(森永乳業株)
ビフィズ菌(ビフィドバクテリウム・ロガム BB536)
[1日100gが目安]



ナチュラル恵
(雪印メグミルク)
がけ菌 SP 株とビフィズ菌 SP 株
[1日100gが目安]



ソファール、ジョア (株ヤクルト)
シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)
[1日1個(1本)が目安]

その他



クラッシュタイプの麹麹畑
(株マンナンライフ)
難消化性デキストリン配合
形態：洋生菓子



キレアウォーター
(五洲薬品株)
乳果オリゴ糖配合
形態：清涼飲料水

便は寝ている間に作られるため
夜寝る前に、または胃酸の影響
が少ない食後に摂るのが
効果的とか?!

植物性乳酸菌のできるぬか漬け・納豆・味噌なども酸に強く腸まで届くプロバイオティクス食品です。しかしこれらはあくまでも食品ですので、薬のような即効性はありません。

「毎日続けて摂取することが大切です。」

人によって合う商品、合わない商品がありますので、最低1週間まずは試してみましょう！
効果が実感できたものを毎日続けると良いですね。