

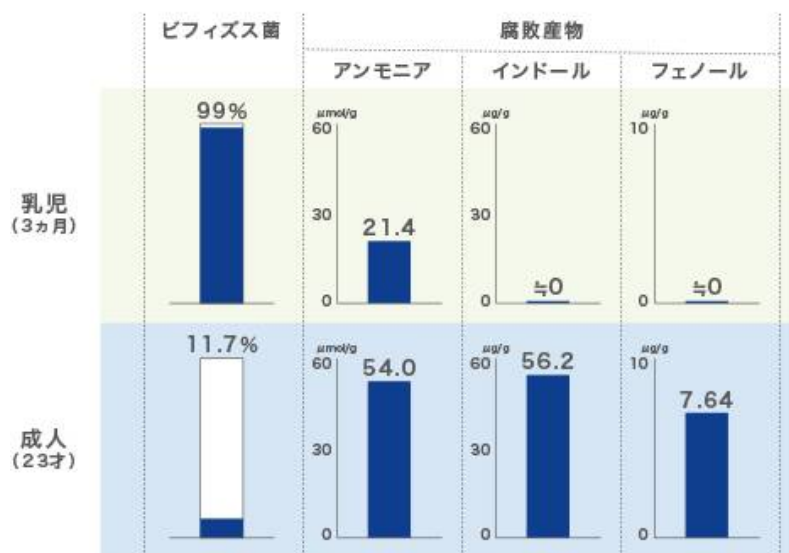


大和酵素が使用するロンガム種ビフィズス菌とは！？

乳酸菌や酪酸菌、ビフィズス菌などは善玉菌と呼ばれている菌です。ウェルシュ菌に代表されるクロストリジウム属や大腸菌(病原性)など、悪臭のもととなるいわゆる腐敗物質を産生するのが悪玉菌です。日和見菌は善玉菌や悪玉菌とともに、大腸の腸内フローラを形成しています。そして、腸内にいる善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢であるかを見極め、優勢であるほうのどちらか一方に加勢します。善玉菌や悪玉菌に比べて知名度の低い日和見菌ですが、実は腸内細菌の7割はこの日和見菌です。大和酵素粉末商品の多くに含まれているのが乳酸菌やビフィズス菌ですが、その中でロンガム種ビフィズス菌と書かれているビフィズス菌についてお話しします。

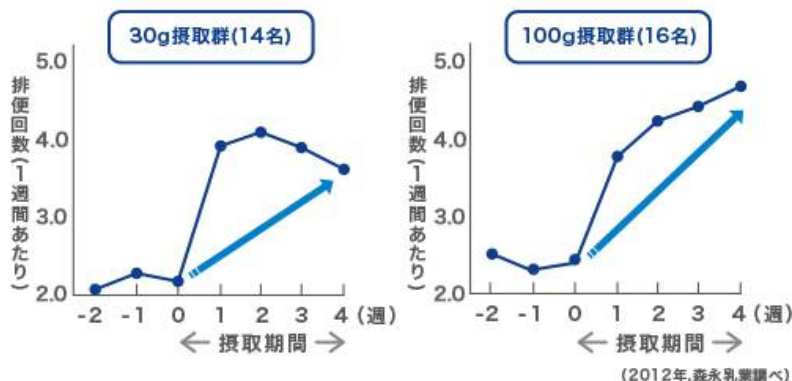
B.ロンガム (Bifidobacterium longum)は大腸に常在しているビフィズス菌の一種で、腸内環境を整える働きがあります。乳酸菌は自然界に多く棲息していますが、ビフィズス菌は嫌気性(酸素のあるところでは棲めない)の為、大腸に棲息しています。ちなみに、ビフィズス菌入りのヨーグルトでは、酸素透過性の少ない容器が使用され、保存性が高められています。ビフィドバクテリウムロンガム種ビフィズス菌は健康な赤ちゃんから発見された菌で、出生後の早い時期から高齢になるまで優勢的に棲息する珍しいタイプのビフィズス菌です。このロンガム種には、感染防御作用や整腸作用、免疫調節作用、コレステロール低下作用などがあることが認められており、赤ちゃんから大人までのさまざまな疾病予防や健康維持に役立っている重要な菌だと考えられています。

【乳児と成人の腸内環境の相違】



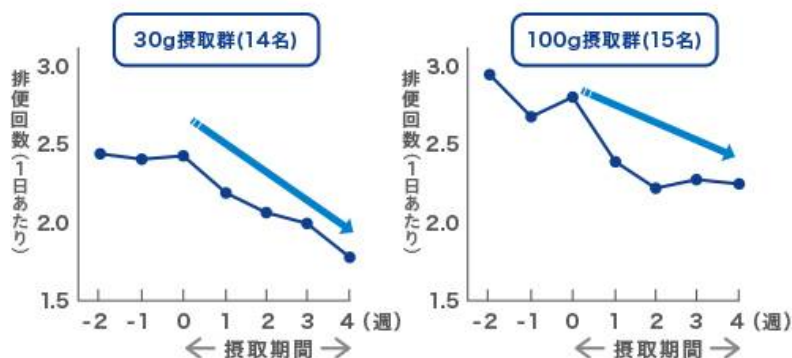
(1998年, 森永乳業調べ)

【便秘傾向者に対する排便回数への影響】



(2012年, 森永乳業調べ)

【下痢傾向者に対する排便回数への影響】



(2012年, 森永乳業調べ)

乳酸菌は乳酸という有機酸を作り出しますが、ビフィズス菌は乳酸と酢酸という有機酸を作り出します。この酢酸を産生することで、悪玉菌の増殖を防いで腸内環境を整える働きがあります。酢酸はお酢として飲むこともできますが、お酢はヒトの胃や小腸で吸収されて大腸まで届かないため、大腸での働きを期待するのであれば、大腸で酢酸を生成するビフィズス菌を増やすことが重要です。

次に腸管上皮保護作用があります。ビフィズス菌が作る酢酸には腸の上皮を丈夫にする作用があります。この作用により病原性大腸菌O157が作る毒素が体内に吸収されにくくなり、その結果O157の感染から体を守ります。マウスを使った試験で、ロンガム種ビフィズス菌にはO157の感染を防ぐ作用があることが確認されています。また、酢酸には上記の作用以外にも、脂肪の蓄積を抑えるよう代謝を改善するなどの働きを持つことが分かっています。