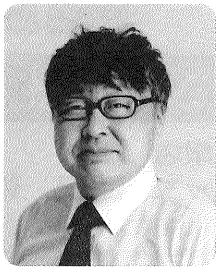


すこやか特集

整腸作用や免疫機能の活性化を促す「乳酸菌」で健康生活をつかむ



監修：三浦健先生
東洋大学
生命科学部応用生物科学科
准教授

「乳酸菌」と聞いて、思い浮かべることという...
ヨーグルトやチーズに含まれている、便秘の改善効果のある、なんとなく健康に役立ちそう、などではありませんか。
乳酸菌は、私たちが健康に過ごすために欠かせない力を秘めている微生物です。今回は、微生物の研究をされている東洋大学生命科学部の三浦健先生に、乳酸菌の働きや効果などその魅力について伺いました。



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
○医療費控除を受ける時必要になります。

乳酸菌とビフィズス菌

	主な生息場所	主な菌類
乳酸菌	小腸	ブルガリア菌 サーモフィラス菌 カゼイ菌 ガゼリ菌 ラムノーザス菌 など
	大腸	ロングム菌 フレヘ菌 ラクティス菌 ビフィダム菌 など
ビフィズス菌	大腸	同上

人の腸内には数百種類以上、約100兆個の細菌が住んでいます。これを腸内細菌といいますが、腸内細菌は、ガスや腐敗物質を生成する「悪玉菌」、腸の環境次第で有益にも有害にもなる「日和見菌」、そして、体に良いとされる悪玉菌の増殖を抑える「善玉菌」3つに分けられます。善玉菌の代表格が「乳酸菌」です。
乳酸菌という名称は、実は特定の細菌を指す言葉ではありません。炭水化物などに含まれる糖を発酵させて、乳酸を生み出す細菌を総称して乳酸菌と呼びます。乳酸菌は棒状の「乳酸桿菌」と球体の「乳酸球菌」に分けられます。動物の乳糖をエネルギー源とする「動物性乳酸菌」と、植物のブドウ糖、果糖、ショ糖などを利用できる「植物性乳酸菌」に分類されることもあります。
乳酸菌は現在、ブルガリア菌、サーモフィラ

乳酸菌は乳酸を生み出す菌の総称

ス菌、カゼイ菌、ガゼリ菌など400種以上見つかっている。その働きもそれぞれ異なります。よく耳にする「ビフィズス菌」は乳酸菌に分類される場合も多いのですが、学術的には乳酸菌とは異なる細菌です。ビフィズス菌も乳酸菌と同じ善玉菌ですが、乳酸だけでなく酢酸も生成します。また乳酸菌が小腸に多く見られるのに対して、ビフィズス菌はほとんどが大腸にすみ着いています。

免疫の活性化で感染症やがんの予防にも

乳酸菌は、人の健康にどんな影響を与えるのでしょうか。
まずは「整腸作用」です。悪玉菌はアルカリ性を好み、酸性を嫌います。反対に善玉菌は酸性を好み、アルカリ性を嫌います。乳酸菌をはじめとする善玉菌は、乳酸や酢酸などを生成することで腸内を酸性に保ち、善玉菌優位の環境を作ります。こうして悪玉菌の働きや増殖を抑制するわけです。結果、善玉菌の働きが活性化され、腸の働きがよくなることで便秘改善効果などにつながるのです。
さらに注目されているのが「免疫機能の活性化を促す効果」です。免疫とは細菌やウイルスから体を守る防御機能のことです。乳酸菌の中にはこの機能を活性化させ、免疫力をアップさせる作用を持つものが確認されています。そのため感染症やがんなどの抑制に対する効果が期待されています。
ほかにも「消化・吸収を促進する」「コレステロール値や「血圧の上昇を抑える」などの効果もあることがわかっています。また、乳酸菌は人の体内だけでなく、自然界にも広く生息しています。乳酸菌が糖を分解して乳酸を生み出す働きを「乳酸発酵」といいます。乳酸発酵は食品の保存性や栄養価をアップさせます。この働きを利用して作られているのが、ヨーグルトやチーズ、みそ、しょうゆ、漬物などの発酵食品です。

食品からの乳酸菌の摂取は継続が必要

乳酸菌はヨーグルトやチーズ、みそ、しょうゆ、漬物などから手軽に摂取することができます。食品から摂取し生きたまま腸に届く微生物、およびそれを含む食品を「プロバイオティクス」といいます。乳酸菌はプロバイオティクスの代表選手です。乳酸菌の栄養源となるオリゴ糖や食物繊維などプロバイオティクスの増殖を助けるものを「プレバイオティクス」といいます。
食品に含まれる乳酸菌には、生きていく菌(生菌)と熱処理がされている菌(死菌)があります。しかし、生菌も腸に届くまでに胃酸や胆汁などにより多くが死滅してしまします。この点では、動物性乳酸菌より植物性乳酸菌の方が酸に強いため生きて腸に届く割合が多いと考えられています。ただ死滅した乳酸菌も無駄にはなりません。悪玉菌の排出や腸内にすみ乳酸菌の栄養源となり、腸内環境の改善に役立ちます。

プロバイオティクスとプレバイオティクスの食品

プロバイオティクス	ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、しょうゆ、キムチ、ぬか漬け、酒かす、日本酒 など
プレバイオティクス	オリゴ糖食品、果物(リンゴ、バナナ)、野菜、きのこ、豆類、海藻類、寒天、ハチミツ など

「すこやか健康より抜粋」

スポーツクラブ メガロス のご案内

事務手数料の¥6,600が無料になります！
メガロス各店の定価月会費から

1,100円 税込 割引

初回ご来店時の手続き

ご利用店舗にて会員登録

持ち物 公的身分証明書、各金融機関の通帳+届出印、下記確認書類

料金 2ヶ月分(初月分+翌月分)*



入会金 及び
事務登録料
0円



メガロスについて詳しくはこちらから!!

健保組合の議員改選のお知らせ

- 健康保険組合の理事・議員が代わりました。
- ◇千葉トヨベツト
 - 山田 勤
 - 外口 和敏
 - 飯嶋 武史
 - 市川 啓
 - ◇トヨタカローラ千葉
 - 勝又 正樹
 - 加藤 秀一
 - 赤羽 勇二
 - ◇ネットトヨタ東都
 - 金久保 茂実
 - 間瀬 浩之
 - ◇トヨタカローラ新埼玉
 - 勝又 広樹
 - 小林 浩之
 - ◇ネットトヨタ埼玉
 - 高橋 仁
 - 清野 早苗
 - 堤 亮輔
 - ◇トヨタレンタリース千葉
 - 高橋 真
 - ◇勝又自動車
 - 勝又 隆一
 - 君塚 敬
 - 増田 正博
 - 奈良輪 和之
 - 秋葉 茂
 - 越川 伸
 - ◇勝又健康保険組合
 - 工藤 智紀

(敬称略)

*11月以降や翌々月分まで ※入会手続き後、写真撮影 ※店舗によって対象の会員種別が異なります。※ACTYBase錦糸町店、ACTYBass立川店、各種スクールはご利用対象外です。※入会金・事務登録料は無料です。※24時間型種別にご入会の場合は、別途セコムカード発行手数料2,200円(税込)が必要になります。入会受付時間等は各店HPをご確認ください。※WEBでの手続きはできません。