

王道は乳酸菌と食物繊維 「毎日食べる」が一番大事

「ここで「王道派」といえる従来の腸活法についても、基本と最新情報をおさえておこう。主役といえる食材は、乳酸菌を含むヨーグルトやチーズ、キムチ。食物繊維が豊富なワカメ、きのこ、ゴボウもしっかり食べる。日本獣医生命科学大学教授の戸塚護さんに聞いた。

主軸はヨーグルト

「腸には、腸内物質を腐敗させ腸の働きを悪くする悪玉菌がいりますが、その活動を抑えてくれるのが乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌です。食物繊維は善玉菌の餌になることで酢酸、プロピオン酸、酪酸といった短鎖脂肪酸に分解され、腸内の悪玉菌の活動を抑えます。また、腸

の蠕動運動を活発にして便をスムーズに押し出し出してくれる効果もあります。だからこそ、乳酸菌が豊富に含まれるヨーグルトやキムチ、さらにはゴボウやきのこ類、ワカメなどの食物繊維をたくさん摂取することが腸の働きを活性化させるにはいいとされているのです」

とにかく乳酸菌と食物繊維が重要というのが王道派の見解。


戸塚教授が教える

最新医学に基づく腸活フード

トクホを取得したヨーグルトを主軸にする
※乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌、免疫カアップも兼ねるなら「R-1」や「IMUSE」も

ヨーグルトにはオリゴ糖や「きな粉+はちみつ」をプラス


植物性乳酸菌が豊富なキムチを「加熱せずに」食す

食物繊維は超重要、「パーリーマックス」は医学的根拠あり


ナチュラルチーズの乳酸菌に注目
※プロセステーズやフレッシュチーズはMNG


科学者や食品メーカーが臨床試験を行い、科学論文も多数執筆された。エビデンスのある説だ。腸活に直結するという意味ではやはり、生きたまま乳酸菌が腸に届くヨーグルトを主軸にしてほしいと戸塚さんはいう。「腸内活性化に効果がある」という特定保健用食品(トクホ)乳酸菌飲料は、臨床試験もクリア

一般的に、乳酸菌は胃酸や胆汁酸に弱い。生きたまま腸まで届く乳酸菌は「ごくわずかなが難点だ。「キムチなどに含まれる「植物性乳酸菌」は、動物由来の乳酸菌に比べると非常に過酷な環境

アして消費者庁の許可を受けているため、安心感があります。乳酸菌飲料では、シロタ株のヤクルト。ヨーグルトでは「明治ブルガリアヨーグルト」「森永ビヒダスヨーグルト」などです。コロナ禍で、腸活とともに免疫力アップが期待できるヨーグルトを食べ続けるのもいい。免疫アップには「腸活」が……。取得したものではないが……。『明治プロバイオヨーグルトR1』は「強さひきたす」というキャッチコピーですが、学会で研究成果が発表されています。免疫で初の機能性表示食品となった「小岩井 i-MUSE」生乳ヨーグルト」も論文の裏付けがあります」



とつか まるる (56) / 日本獣医生命科学大学 応用生命科学部 食品科学科 教授。最新刊「ウイルスに負けない最高の食事術」(扶桑社)

腸活チーズの「種類」

乳酸菌が含まれた食べ物にはヨーグルトやキムチだけではない。戸塚さんが挙げられたのはチーズの乳酸菌。ただしチーズの中でも。腸活にいいもの」となると、限られる。

「プロセステーズは商品を作る過程で加熱しているため、乳酸菌は死滅しています。生きた乳酸菌をとるとという意味では、エメンタールチーズやグリエールチーズ、ゴータチーズなど、熟成タイプのナチュラルチーズに

分類されるものを摂取しましょう。ただしヨーグルトと比べると乳酸菌の数は劣ります」

チーズの乳酸菌もよいが、近々、日本発の国産チーズも誕生する。日本獣医生命科学大学と農林水産省の共同研究による「麹チーズ」だ。その名の通り、麹菌で作られている。麹といえは味噌やしょうゆに使われる、和の発酵食に欠かせない存在。チーズに麹菌を定着させるのが難しく、実用化は困難だったが、完成間近である。

日本獣医生命科学大学 応用生命科学部食品科学科

戸塚 護教授(食品機能化学教室)が雑誌「AERA」に掲載されました！

食品科学科▼



食品機能化学教室▼



戸塚 護教授
研究者情報▼



食品科学科
動画ギャラリー▼

