

腸内善玉菌を元気にして健康を取り戻そう！！

～多種類の有用菌の「共棲培養」から生まれた

乳酸菌産生食品「JA3M 乳酸菌」の働きとは～

元東京慈恵会医科大学 准教授 医学博士（比較解剖学・微細循環研究）

国際バイオジェニクス日本所長

早川 敏之

■ 腸内の汚れは、病気の出発点

小腸や大腸には、百種類以上・百兆個の腸内細菌が棲んでいます。人の健康にとって有益な働きをする善玉菌が、有害な働きをする悪玉菌を抑え込んでいる状態なら良いのですが、悪玉菌がはびこり出すと、腸壁への傷害・老化をはじめ、様々な健康被害を生み出していきます。悪玉菌類は便秘や下痢をおこしやすくし、腸の内容物を腐敗させて有害物質を発生させたり、発ガン物質を作り出したり、免疫力を低下させ、病原菌の感染を受けやすくします。さらに、動脈硬化や肝臓病など様々な生活習慣病の原因となっていきます。腸内細菌バランスの悪化が、私達の想像を超えて健康にダメージを与えていることが、今、明白になっているのです。まさに、腸内の汚れこそが病気の出発点、という認識が必要です。

■ 有用菌の菌体成分がよく働く

腸内の善玉菌を常に活性化させておくには、第一に食事内容の見直しです。すなわち、肉類を控えめにし、植物性食品をベースにした日本型の食事を心がけることです。第二に、ヨーグルトや乳酸菌飲料などによる乳酸菌類の補食です。しかし、残念なことに口から入った新しい乳酸菌は、強力な胃酸によって大半は死滅し、小腸から大腸へ届く割合はごく一部です。やっと腸に届いても、古くから棲みついている菌にはじき出される格好で、わずかな時間をもって体外へ排出されてしまいます。また、乳酸菌食品を摂っても、1～2種類の乳酸菌に限られることが多く、もちろん善玉菌活性を果たしているのですが、その増殖効果は弱いものとなっています。

このように、生きた菌（生菌）を腸へ送り込むことに熱心になっていますが、最近、各方面の研究から、有用菌の菌体成分やその代謝物（菌の細胞膜成分、アミノ酸、リン酸、多糖類など）を与えることで、腸内に生きている善玉菌を活気付け、増殖を促すことが判ってきました。菌体成分であれば、腸へ大量に送り込むことが可能です。

そこで、生体活性研究会および日本自然薬研究所では、古くからの日本酒における高い醸造発酵技術に着目し、ニュージーランドの自然放牧の乳牛より搾乳した天然乳糖を使った「共棲培養」（独自技術で特許取得）のうえ、数十種にもわたる多種類の乳酸菌類および酵母を使用した「平行複合発酵物」を得ることに成功しました。多種類の有用菌は互いの生き残りをかけて刺激し合い、増殖を繰り返します。やがて、菌は様々な代謝物を産生しながら死菌となり、多様な菌体成分を蓄積していきます。この発酵菌体エキスを抽出し、飲みやすい顆粒状にし

たものが、乳酸菌産生物質「JA3M 乳酸菌」です。

腸内には、できる限り多種類の菌体成分やその代謝物を送り込むほど、多種類の善玉菌活性の効果が上がると考えられます。腸内にいる多種類の有用菌の養分となって活気付けることができるからです。1～2 種類の乳酸菌供給よりもはるかに活性効果が上がるでしょう。

「JA3M 乳酸菌」に使用されている有用菌と酵母類は、それぞれが異なった生態特性を持っています。例えば、

- ・ コレステロールの分解能力の高い菌
- ・ 酢酸などの有機酸生成に長けた菌
- ・ 抗菌性物質をよく作り出す菌
- ・ ホルモン合成に働く菌
- ・ アミノ酸をよく産出する菌
- ・ 毒性物質の無毒化によく働く菌

などなど。実に多彩な特性を複合的に持つことができたのです。

■ 善玉菌増加は、免疫力を向上！

「JA3M 乳酸菌」には、現在判っているだけで、25 種類の微量成分からなる発酵体エキスを含みます。様々な菌体成分が腸内善玉菌の養分となって増殖を促すのです。

腸内環境を持続的に善玉菌優勢のバランスへ好転させれば、悪玉菌の健康上有害な働き＝腸の内容物を腐敗させる、便秘や下痢を起こす、発ガン物質を産生する、細胞感染を起こしやすくする、有害物質の体内への吸収を促す、などを抑え込むことができます。さらに、腸における免疫力を一段と向上させることができます。

腸粘膜には、免疫細胞が集結する特殊なリンパ装置「パイエル板」が備わっていて「腸管免疫」を形成しています。有用菌から作られた菌体成分が腸から吸収されて、リンパ装置内の免疫細胞を刺激し、サイトカイン(生理活性物質)の生成とその働きが活性化されるからです。

■ 腸をきれいにしてこそ、健康が！

腸内細菌バランスが善玉菌優勢に保たれていれば、便通がスムーズで腸壁はいつもきれいです。有害物質も体内に吸収されず、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の防止につながります。かたや、悪玉菌優勢に傾いていれば、便通は滞りがち、腸内は有害物質で汚れきってしまい、腸壁は傷付けられ体内に毒性物質が吸収されて、全身に健康被害がおよびます。

一生を通じて、腸内細菌バランスを良好に保たなければなりません。食生活の影響や加齢によって、バランスが崩れるのが現実です。「JA3M 乳酸菌」は次のような方々に試してほしいのです。

- ・ 便秘気味
- ・ 下痢を度々起こす
- ・ 悪臭を放ったオナラが出る
- ・ 肉類や油脂を多く使う食事を好む
- ・ 野菜・穀類をあまり食べない
- ・ ストレスや疲労を溜めやすい
- ・ 肌荒れや肌の衰えが気になる
- ・ 生活習慣病を持っている
- ・ 老化現象が現れる 50 歳を越えている など

腸内環境の悪化が体調不良や病気のもとになっていることを知ってほしいのです。腸内善玉菌を増殖・活性化して、悪玉菌を抑え込み、腸内をきれいにするのが、様々な体調不良や病気を遠ざけ、若さを保っていくための良策です。「腸内を健全にして、健康を取り戻そう」ではありませんか。「JA3M 乳酸菌」は、優れた腸内活性食品です。