

ヨーグルトを食べると花粉症予防？ 腸内菌種が増えると免疫力が上がる！

～菌種が多く含まれるヨーグルトに腸内フローラの多様性を上げる効果を確認～

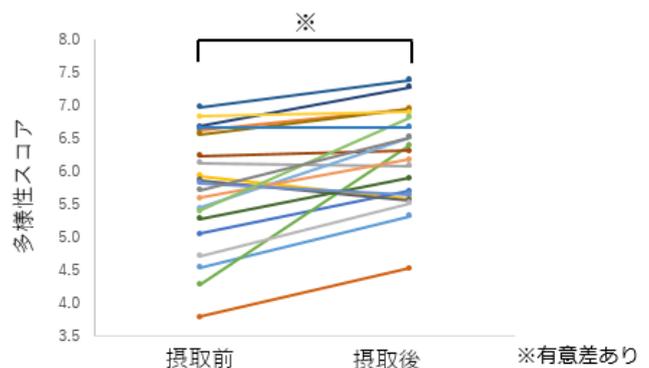
アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕 以下「アンファー」)は、菌種が多く含まれるヨーグルトを食べると腸内フローラの多様性(腸内細菌の菌の種類の数)が上がることを確認しました。腸内フローラの多様性が上がると、花粉症の症状が緩和される可能性があるかと報告されています。花粉症予防として、種菌の多いヨーグルトを食べることをおすすめいたします。



【菌種が多く含まれるヨーグルトを食べると腸内フローラの多様性が上がる】

アンファーは、乳酸菌、酵母菌、ビフィズス菌などの菌が15種類含まれるヨーグルトで、腸内細菌に対してどのような影響があるのかを検証するために、被験者21名に1ヶ月間食べ続けてもらい、摂取前と摂取後の腸内フローラの変化を比較しました。その結果、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌の割合が増えただけではなく、腸内フローラの多様性が高くなる事が分かりました。

ヨーグルト摂取による腸内フローラ多様性スコアの向上



※有意差あり

【腸内フローラの多様性が与える影響】

ヒトの腸内フローラには1,000種類、100兆個を超える腸内細菌が存在します。腸内フローラを整えることは健康な体を維持することに寄与すると様々な研究から分かってきています。その際に鍵となるのが“乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やすこと”と言われておりますが、腸内フローラを評価する上でもう一つ重要な指標と考えられているのが、菌種の「多様性」です。ヒトと腸内細菌は共存し、腸内フローラは免疫や代謝を介して宿主であるヒトと複雑な相互作用を形成し恒常性を維持しています。つまり、腸内フローラが多種多様であることによって、様々な腸内細菌が作り出す代謝物も多様になり、ヒトの健康が維持されるということです。逆に、腸内フローラの構成菌種の変容や異常増殖、減少はディスバイオシス(dysbiosis)と呼ばれ、全身の免疫系、代謝機構に異常をきたし、メタボリックシンドロームや多発性硬化症など様々な疾患に関係している可能性が示唆されています。このように腸内フローラの多様性はヒトの健康に重要な関わりがあることが明らかになってきています。

また、腸内フローラの多様性は、腸内細菌のバランスを改善して宿主の免疫応答をコントロールすることで、花粉症の症状を軽減させる可能性も報告されています。

【ドクターからのアドバイス】

日本気象協会の発表によると、2019年の花粉飛散量は例年の150%以上200%未満と予想されています。これからの花粉症の時期に、ヨーグルトを食べて花粉症対策を考えられる方も多いと思いますが、今年は腸内フローラの多様性を上げるために、菌の種類の数に注目してヨーグルトを選んでみてはいかがでしょうか。

【本資料の監修医】

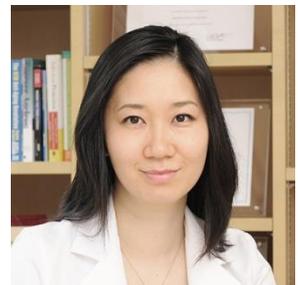
医療法人社団ウェルエイジング ウィメンズヘルスクリニック東京

院長 浜中聡子(はまなかさとこ)

女性ホルモンを中心とするホルモンバランスに着目した女性医療を提供するウィメンズヘルスクリニック東京で、心身ともに健康で充実した毎日を過ごすことができるよう、医療面でのサポートを行っている。懇切丁寧な診療で女性から高い支持を得ている。

ウィメンズヘルスクリニック東京 <https://www.womenshealth-tokyo.com/>

所在地 東京都千代田区丸の内1-11-1 パシフィックセンチュリープレイス丸の内 10F



[アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を支援すること。”という企業理念のもと、すべての人々に「美」と「健康」の提供を目指すトータルエイジングケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。

【報道関係者お問合わせ】

アンファー株式会社 広報課

TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155

Email:pr1@angfa.jp

【お客様からのお問合わせ先】

アンファー株式会社

〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F

TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]