

シンバイオティクスと 便秘改善

元 東京家政大学 教授
社会福祉法人 東京有隣会
第2有隣ホーム 施設長
戸谷 ますみ 先生



2007年に小学校4～6年生を対象に行われた、ヤクルト健康調査「子どもの食生活と排便に関する調査」によると、約8割の子どもに毎日排便がある一方で、3人に1人が便秘の経験を持つという結果が出ています。

お通じは食生活や運動不足などさまざまな要因により影響を受けるといわれています。

そこで今回は、シンバイオティクス乳酸菌飲料による便秘改善について試験を行った社会福祉法人 東京有隣会 第2有隣ホーム施設長の戸谷ますみ先生にお話をうかがいました。

●●● 排便についてお困りの方が多く聞きますが。

年齢別にみると、高齢者に、また男性よりも女性に便秘の方が多くいわれています。

これには理由があり、年齢を重ねると筋力が低下し、排便する力や、腸のぜん動運動が低下するからです。また、食事が減りやわらかく消化に良いものを食べるようになるため、便の量

が減ることで便秘になる傾向があります。

また、若い女性では、プロゲステロンという女性ホルモンの分泌が活発になる時期があり、それも便秘を起こす1つの原因といわれています。

●●● シンバイオティクスとは、どのようなものですか。

シンバイオティクスとは、プロバイオティクスと、プレバイオティクス(オリゴ糖などの難消化性食品成分)を合わせたものをいいます(図1参照)。

プロバイオティクスという用語は、乳製品などの食品を介して知られるようになってきました。乳酸菌であれば全てプロバイオティクスというわけではなく、WHOによるとプロバイオティクスを「十分な菌量を摂取することにより、宿主の健康に有益な作用をもたらす生きた微生物」と定義しています。

図1: シンバイオティクスとは



●●● シンバイオティクス乳酸菌飲料を使用した試験について教えてください。

女子学生で便秘がちの方35名と、高齢者(60～84歳)で健康な日常生活を営む方17名に参加していただきました。

女子学生、高齢者ともそれぞれ2つのグループに分け、2週間、毎日1本の試験飲料もしくはプラセボ(味や外見が同じで有効成分が含まれないもの)を飲用していただく2重盲検試験を実施しました。試験飲料は乳酸菌300億個とガラクトオリゴ糖2.5gを含むシンバイオティクス乳酸菌飲料です。試験期間中は「排便回数」「排便日数」「便量」など便秘に関するアンケート調査と高齢者に対しては便中の菌叢などの検査も行いました。

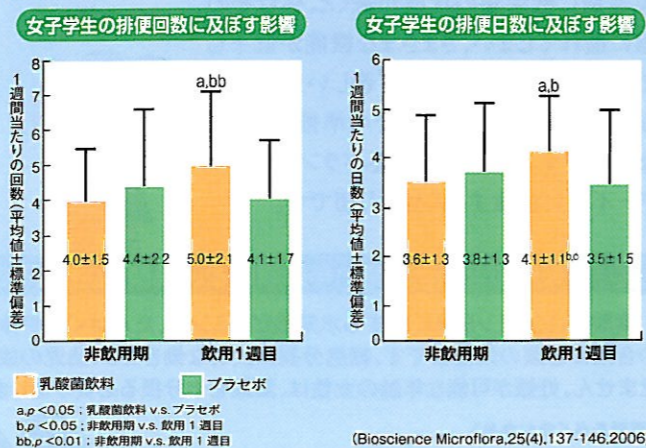
シンバイオティクス乳酸菌飲料を飲用した女子学生は、1週目で非飲用期とプラセボ飲用1週目に比べ、「排便回数」「排便日数」が有意に増加しました(図2参照)。

高齢者では、もともと試験に参加された方が便秘ぎみではなかったため、「排便回数」「排便日数」に有意な差はありませんでしたが、シンバイオティクス乳酸菌飲料飲用群の方が、プラセボ飲用群に比べて、腸内の有用菌であるビフィズス菌、ラクトバチルスなど、善玉乳酸菌が増えました。また、有害菌である大腸菌群やウェルシュ菌は減り、便中のアンモニアやフェノールといった腐敗産物の濃度が有意に低くなっていました。高齢者の腸内は、ビフィズス菌などの有用菌が健康成人者に比べて少な

く、有害菌の菌数や腐敗産物が多い傾向にあるので、高齢者にとって大変有益な効果といえます。

以上の結果から、シンバイオティクス乳酸菌飲料を飲むことにより、整腸作用の効果だけでなく腸内の菌叢や環境が改善することがわかりました。

図2



思春期から始めよう 生涯の美しさと健康づくり

監修

日本子ども家庭総合研究所
母子保健研究部 栄養担当部長
堤 ちはる



大切なのは、思春期の健康的な食習慣・生活リズムの積み重ねです

近年、食習慣や生活リズムの乱れから、生活習慣病が思春期にも現れる傾向があります。特に女性の場合、極端なダイエット志向で必要な栄養素が不足すると、将来の結婚、妊娠、

最終的には老後の健康にまで大きく影響します。思春期の健康的な食習慣・生活リズムは、一生を通じての健やかな心身を維持・増進する決め手といっても過言ではありません。



からだの中から美しくなろう!! 思春期は、生涯の健康の源です

「生活リズム」にも眼を向けて、肥満を防ぎましょう

思春期の肥満は、朝食抜きや夜ふかしなどの生活習慣の乱れからくる食べ過ぎ、運動不足などが主な原因になることがあります。

「1日3食、適量をバランス良く」を基本に、生活リズムを見直すことが大切です。



生活リズムの乱れは、肥満の引き金!

- ★中学生の場合、男女共に約4~5割が「肥満/太りすぎ」「やせすぎ/やせぎみ」の体型です。
- ★また、肥満であるほど夜ふかしが多く、その分だらりと食べ過ぎの傾向があります。生活リズムの乱れが肥満の要因にもなるので、注意しましょう。

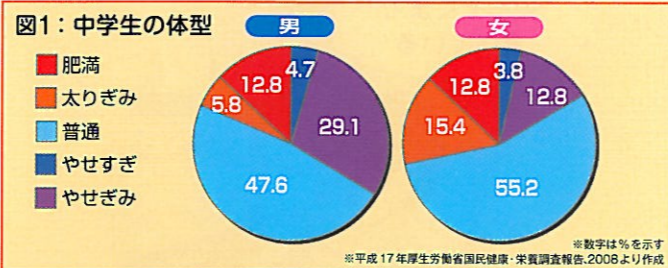


図2：平均就寝時刻 ※標準体型と肥満体型の木曜と金曜の比較/札幌市における食事・生活調査

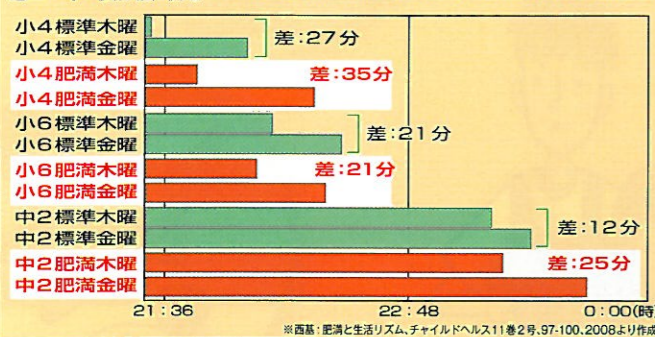
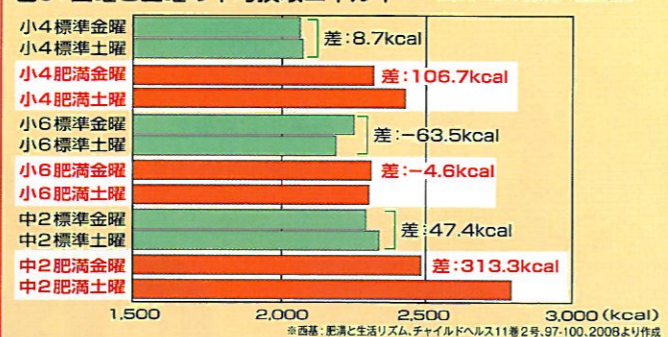
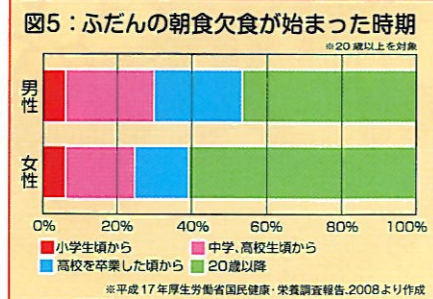
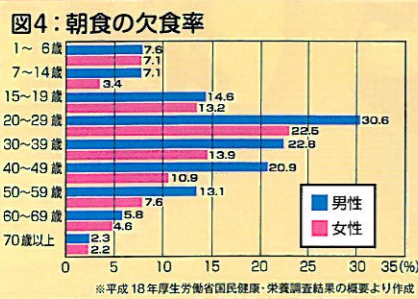


図3：金曜と土曜の平均摂取エネルギー ※札幌市における食事・生活調査



「朝食をとる」望ましい食習慣を、思春期に身につけましょう

- ★高校生になると、通学環境の変化等もあり朝食抜きが急に増えます。
- ★約4~5割の人が、小・中学校、高等学校および高等学校を卒業した頃から朝食抜きが習慣化しています。
- ★脳にエネルギーを補給し、体の機能を目覚めさせる朝食を忘れずに!



しかし、朝食は、ただ食べればいいというものではありません 朝食の内容は大丈夫?

朝食を食べても、食パン1枚、菓子パン1個、バナナ1本で済ませていませんか。朝食に必要なエネルギーや、栄養バランスにも配慮しましょう。



迷ったら《食事バランスガイド》を使って、自分の食事をチェック!

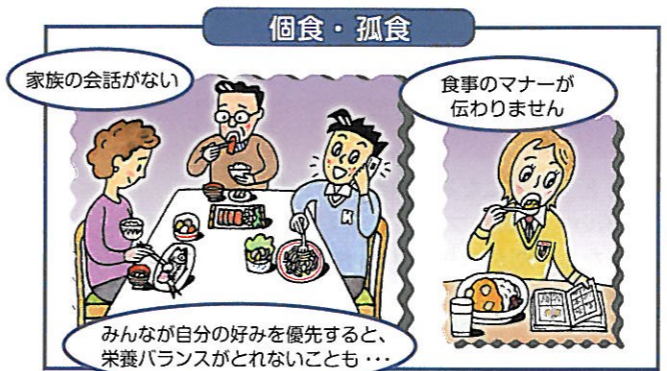
「朝食抜き」をやめるには、生活のリズムの見直しを!

早寝早起きを心がけ、健康的な生活リズムを取り戻すことが必要です。

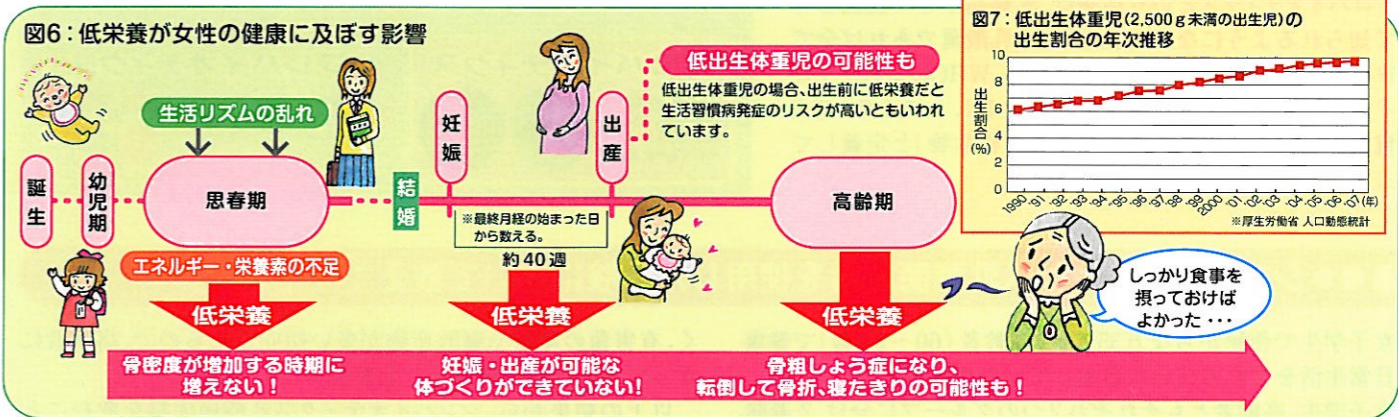


家族いっしょの食事は、互いの心と体を思いやる大切な時間です

個食や孤食では、健康的で人間らしく、楽しく食べる力が育ちません。家族でテーブルを囲み、食事する機会を努めて増やしましょう。



一生後悔しない健康な体づくりを始めよう! 思春期こそ、「やせ」ではなく「ふつう」の体型をめざしましょう



妊娠する年齢になってから、エネルギー不足や栄養バランスに気をつけても...

思春期に低栄養の状態が続くと、体はその状態に慣れてしまい、さまざまな機能が低下したままになります。すると、いざ新しい生命を育てる時期になっても、母体はその準備ができていないのです。日頃から、栄養バランスやエネルギー不足に注意することが大切です。

思春期の女性は、本来「ふっくら」がふつうなのです

極端な「やせ願望」は、大切なたんぱく質、ミネラル、各種ビタミンの不足を招きます。また、「やせ願望」による減食が引き金となり、不眠、疲労感の末、免疫力が低下する思春期やせ症(拒食症)の可能性も出てきます。思春期に女性がふっくらまるみをおびてくるのは、将来の妊娠・出産を見据えてのことです。それは太っているのではなく、正常な状態なのです。

妊娠の可能性が高い年齢層ほど、「葉酸」の摂取不足です

葉酸は、ビタミンB群に属する水溶性ビタミンで、たんぱく質や神経伝達物質などの合成に必須の栄養素です。細胞分裂に大切な働きをし、胎児の成長・発達に欠かせません。妊娠が可能な年齢の女性は、葉酸を十分摂る必要があります。

《葉酸を多く含む食品》
ほうれん草、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、マンゴー、いちご、枝豆、大豆、納豆、レバー(鶏、牛、豚など)

