

内側から
負けないカラダへ。

乳酸菌 シロタ株で、 免疫の「基礎体力」を上げよう。

冬は感染症が流行しやすい季節。
今年は例年よりもインフルエンザの流行が早く拡大しています。
乳酸菌のチカラで内側から負けないカラダをつくりませんか？
ヤクト本社中央研究所が明らかにしてきた乳酸菌 シロタ株の免疫
機能へのはたらきをご紹介します。



ヤクト本社中央研究所
基礎研究所
堀 徹治 上席研究員

乳酸菌 シロタ株の はたらきにご注目!!



「腸内細菌」という
言葉が一般的になった
昨今。それはおなかの
調子だけでなく、精神
的不調にも影響する
とされています。このことから、多くの
人が「腸活」への関心を高めているのが
現状といえるでしょう。ヤクトは生き
たまま腸にとどく「乳酸菌 シロタ株」
の有効性を科学的に示しています。

の有効性を科学的に示しています。

乳酸菌 シロタ株は、免疫細胞のはたらきを活性化し、上気道感染症の発症を抑制することが確認されています。

上気道感染症とは、ウイルスや細菌

菌などの病原体が上気道（鼻腔・咽頭）の粘膜に感染して炎症が起こり、

鼻水、くしゃみ、鼻つまり、喉の痛みなどの症状があらわれる疾患の総称で、

風邪などが含まれます。これまで、この種の感染症は、自覚症状が出てから

薬を飲む、という対症療法が中心でした。しかし、乳酸菌 シロタ株のチカラ

を活用することで、健康と病気の中間にある状態、いわゆる「未病」の改善に

つながるとの期待が持てています。

乳酸菌 シロタ株は リスクを低くする 上気道感染症にかかる

「健康な状態ではあるけれど、なぜか風邪をひきやすい」と感じる人は



多く存在します。特に季節の変わり目や多忙な時期に体調を崩しやすいといった漠然とした不安を抱えている人も少なくありません。日常的な健康管理を手軽におこなう手段として

乳酸菌の活用が注目されています。

乳酸菌 シロタ株を含む飲料の飲用が、上気道感染症の発症におよぼす影響を調べた研究について紹介します。

内勤中心で仕事をする健康な成人男性96名（30〜49歳）を対象に、2つのグループに分けました。一方には乳

酸菌 シロタ株を1,000億個含む飲料を、もう一方には対照飲料（牛乳）

を、それぞれ1日1本、風邪をひきやすい冬の時期に12週間飲用しても

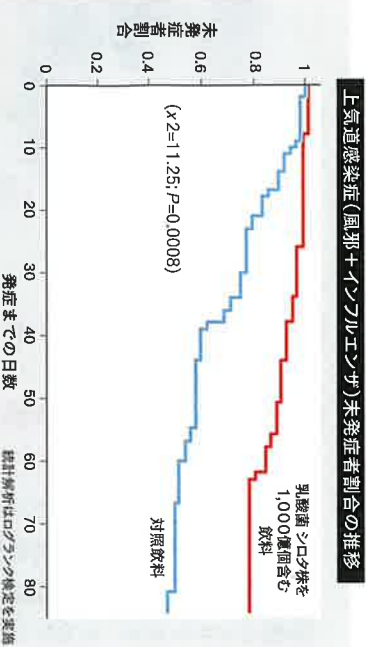
らいました。試験期間中の上気道感染症の発症の有無は、対象者の生活

日誌と医師の問診により確認。同時に、免疫指標としてカラダにのつての

異物を判別、排除するナチュラルキラー細胞（NK細胞）の攻撃力を示す「NK活性」を、ストレス指標として唾液中のコルチゾール（ストレス

ホルモン）濃度を測定しました。

その結果、乳酸菌 シロタ株含有飲料



対照飲料群は、乳酸菌 シロタ株を1,000億個含む飲料群の方が上気道感染症を発症しない人の割合が高いことがわかりました

K. Shida et al. Daily intake of fermented milk with *Lactobacillus casei* strain Shirota reduces the incidence and duration of upper respiratory tract infections in healthy middle-aged office workers. Eur J Nutr. 2017; 56(1): 45-53.

料群では、試験期間中に上気道感染症を発症しなかった人（未発症者）の割合が対照飲料群と比べて高く、上気道感染症の発症リスクが低いことが認められました。さらに、風邪などをひいていた期間も短縮されるといふ結果も確認されたのです。

また、飲用6週目において、対照飲料群では飲用前比べてNK活性が低下し、唾液中のコルチゾール濃度が上昇しましたが、乳酸菌 シロタ株含有飲料群では、そのようなことがみられませんでした。ストレスは免疫機能低下の要因のひとつです。乳酸菌 シロタ株を含む飲料を継続して摂取することが、ストレスにさらされがちな男性会社社員の免疫機能を維持して、上気道感染症を予防し、心身の健康維持に貢献する可能性を示しています。



これまで、風邪をはじめとした感染症にかかりやすい傾向があるスガッ選手や、高齢者を対象として同様の研究が行われ、いずれも乳酸菌シロタ株の摂取が上気道感染症のリスク管理に役立つ可能性が示されています。



また、乳酸菌シロタ株の継続的な摂取により、主に口や鼻、消化器官などの粘膜に分泌される抗体の一種で、細菌やウイルスなどを無力化して私たちのカラダを守るIgA抗体濃度を維持することも確認されています。

空気が乾燥し気温も下がることが多い季節は、活発化していくウイルスの活動を抑えるために、免疫機能を高めおくことが大切です。特に乾燥により、のどや鼻の粘膜が弱ると、風邪などの感染症にかかるリスクは高まるため、「今」健康である方でも、予防を心がけることが必要になってくるでしょう。生まれつき粘膜が弱い方や、免疫機能に不安があるという方であればなおさら、1年を通してカラダをしっかり守っていく意識を持つことが望ましいと考えられます。

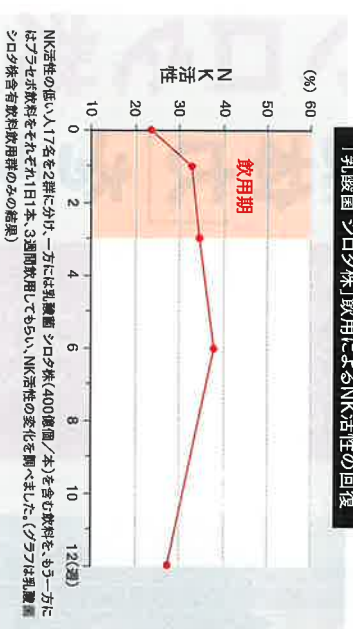
ウイルスの活性化を抑えて健康維持に貢献

ここで、医療の現場でよく使われる、「免疫」という言葉についてもう一度考えてみましょう。免疫はカラダにとっての異物を判別、排除するというしくみです。つまり免疫があるからこそ、身の回りに常に存在する病原菌やウイルスに感染せずに、健康的に過ごすことができているのです。

このしくみを担う免疫細胞の代表選手は、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）。ウイルス感染細胞やがん細胞を攻撃して、排除する役割を担っています。NK細胞の攻撃力の強さは「NK活性」と呼ばれ、免疫機能のパロメーターの一つとされており、健康を維持するカラダに影響を与えられているのです。

ただ、NK活性は加齢のほか、喫煙、偏った食生活や睡眠不足、ストレスなど、悪い生活習慣によっても低下します。さまざまな原因でNK活性の低下がみられる方に、乳酸菌シロタ株を含む飲料を飲用してもらったところ、NK活性の明らかな回復が認められました。飲用を中止するとNK活性は飲用前の状態に戻ることも確認されました。

免疫機能のパロメーターNK活性を回復



現代では、食習慣の欧米化などにより、日本人の食物繊維摂取量が減少しています。食物繊維は腸内細菌のエサであり、その不足は便秘をはじめとした体調不良の一因となります。

同様に、発熱や腫れ、痛みなどを抑える抗炎症作用があり、血液をサラサラに保ち中性脂肪を減らす効果が期待される良質な脂肪酸を豊富に含む魚介類の摂取量も減少し、栄養バランスが崩れがちです。

自身の健康を確立し、快適な毎日を送るためには、これらの栄養素を意識したバランスの取れた食事を心がけることが非常に重要です。また、不健康な生活習慣は病気の原因となるだけでなく、医療費増大にも関わることから、過度な喫煙や飲酒を避け、適切な手洗いや良質な睡眠といった生活習慣を見直すことも欠かせません。

そして、「もっと健康的になりました」と感じたら、ぜひ乳酸菌シロタ株などのプロバイオティクス（十分効果をもたらす生きた微生物）やVMO（202）を含む飲料の摂取をプラスしてください。これらを日々の生活に上手に取り入れることは、手軽に健康を手に入れることにつながります。

小さな不調が積み重なって深刻な病気になる前に、日ごろからカラダのサインに耳を傾け、あなた自身の健康的な生活スタイルを築き上げていきましょう。

あなたと家族を元気にする食生活と生活習慣

