

ビフィズス菌と 快腸でんぷん

コラム

腸内環境に関する話の中で、「プロバイオティクス」あるいは「プレバイオティクス」という言葉を聞いたことはありませんか？

とてもよく似た言葉ですが、意味は大きく違います。

プロバイオティクスとは、腸内細菌のバランスを整え、健康に良い影響を与えてくれる生きてきた菌や、その菌を含む食品のこと。代表的な菌はビフィズス菌。食品は、そのビフィズス菌を含むヨーグルトなどです。

これに対してプレバイオティクスとは、腸内細菌のバランスを整える菌のエサになるものこと。腸で消化されにくいオリゴ糖や食物繊維、快腸でんぷんなどがこれに当たります。

腸の中を良い状態に保つにはプロバイオティクスが必要ですが、ビフィズス菌は放っておくとどんどん減っていきます。そこで活躍するのが、

エサとなるプレバイオティクス。菌とエサの両方を摂ることが、腸内環境の改善においては大切です。

なお、ビフィズス菌を摂るときには、生きてきたまま腸に届くかどうかの方が重要になります。なぜなら、ビフィズス菌にはいろいろな種類があり、口から入った後、殺菌作用をもつ胃酸によって死んでしまうものもあるからです。そこを潜り抜けて腸に届かなければ、プロバイオティクスとして働いてはくれません。

生きてきたまま腸に届くビフィズス菌の菌種として挙げられるのは、ビフィダム、ロンガム、アドレスセンティス、ブレーベなど。ヨーグルトを買うときは、これらが入っているものを選ぶのがおすすめです。