

植物性乳酸菌を積極的に

乳酸菌は腸の中での細菌のバランスを改善し、体の調子を整えます。いわゆる「善玉菌」として腸の中で働くため、便秘には欠かせないもので「動物性乳酸菌」「植物性乳酸菌」などいくつかの種類に分類されます。

便秘はヨーグルトといったイメージが強いのですが、動物性乳酸菌よりも便秘に高い効果を発揮するのが、植物性乳酸菌です。

植物性乳酸菌は栄養が少ない過酷な状況でも育つ菌で、酸度の高い胃液や腸液にも耐えられるという、「胃液や腸液で死滅することなく大腸まで届く力が強い」のが特徴。生きたまま腸に届いた乳酸菌は腸内環境を弱酸性にし、善玉菌を増やします。

植物性乳酸菌の代表的な食品は発酵食品である味噌、漬物、納豆、しょうゆ、甘酒などです。どれも日本に昔からある食べ物ばかりですが、食の欧米化などによって年々その消費量は減少しているのが現状です。まずは1日一杯の味噌汁から始めてみませんか？

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

植物性乳酸菌を多く含む食品



野菜の漬物

日本にはその地域ごとに野菜を上手に使った漬物があります。また最近人気のキムチも植物性乳酸菌の宝庫です。



大豆発酵食品

代表格は納豆。納豆は納豆菌と呼ばれる細菌によって作られています。また味噌やしょうゆ、インドネシアの納豆ともいわれるテンペなどもここに含まれます。



穀類発酵食品

清酒、甘酒、酢など。お酒の場合は酵母菌が主になりますが、ウイスキーなどは酵母菌を補佐する乳酸菌が豊富です。



果実または果実発酵食品

ワイン、バルサミコ酢。特に熟成することで味や香りが変化するワインは、乳酸菌発見のカギになったといわれています。

「植物性」というのは、その乳酸菌が生息している場所に由来しています。植物性乳酸菌を35年以上研究されている東京農業大学の岡田早苗教授によると、学術的には植物性も動物性も乳酸菌のくくりであり、大きな違いはないそうです。しかし「日本の伝統文化である発酵食品に含まれる乳酸菌のよさを見直したい。そのために新しいネーミングを」との思いから頭に「植物性」とつけたのが始まりなのだとか。

これらの植物性乳酸菌には腸内環境を整え、お通じをスムーズにする効果があります。また小腸での免疫力を増強し、大腸では腸内細菌に働きかけて善玉菌を増やします。

2011年、私は植物性乳酸菌に関する検討を行いました。下剤を常用している慢性便秘の患者さん44人に生きた植物性乳酸菌を含むカプセルを渡したところ、植物性乳酸菌を摂取した期間の下剤服用量はあきらかに減少したのです。さらに慢性便秘の患者さんには不安やイライラなどの精神的な問題の解消という効果もありました。

植物性乳酸菌を含む食品はどれも手軽に手に入るものばかり。とはいえ毎食いろいろと作るのは手間もかかるもの。まずは「1日1杯の味噌汁」。これを習慣にしまし
よう！

また最近では植物性乳酸菌入りのドリンクも発売されています。

最近私は3〜10歳までの子どもに「植物性乳酸菌飲料ラブレ」（カゴメ）という商品の調査を行いました。

8人の慢性便秘の子どもにラブレ菌含有飲料を30日間連続で飲んでもらったところ、排便回数が増加した人が1名、排便時間が短縮した人が1名、下剤を止められた人が1名、下剤を減量できた人が2名、硬便で下血していたものが解消した人が1名、変化なしが2名という結果に。この結果からも、植物性乳酸菌が子どもに対して有効に作用していることがわかります。