



トップ > ヘルス&ビューティ > トレンド > “最高峰の研究”で分かったヨーグルトの効果



“最高峰の研究”で分かったヨーグルトの効果 2012年1月10日

パリから現地レポート パスツール研究所×明治が共同研究スタート！

[シェア](#)
[BI](#)
[mixiチェック](#)
[あとで読む](#)
[メールに送信](#)

フランス・パリにある世界の細菌研究の最高峰といわれているパスツール研究所と日本の大手食品メーカー明治が、プレーンヨーグルトを用いた共同研究を実施することが明らかになった。本誌はパリで行われた契約の調印式を単独取材した。契約によると共同研究の期間は2年。明治の最主力商品「明治ブルガリアヨーグルトLB81」に使用している「L B 81乳酸菌」の腸内のアンチエイジング効果（健康長寿機能）の解明、さらにその応用への道筋を探るというもの。

国際的に、ヨーグルトにはブルガリア菌とサーモフィラス菌の2種類の乳酸菌をスターター（種菌）とすることが規定されている。L B 81 乳酸菌は、ブルガリアの伝統的なヨーグルトの発酵に使われているこの2種類の混合菌だ。

“腸の健康” = “体の健康” 善玉菌優勢の腸をキープ



明治
食機能科学研究所
機能性評価研究一部
ゲノミクスG長
浅見幸夫さん

腸は消化・吸収だけでなく、体全体の免疫機能の約60%を担う重要な器官で、体の健康と密接なかかわりを持っている。

腸には数千種類、数千兆個もの細菌がすんでおり、これらの細菌には、消化・吸収や免疫力をアップする「善玉菌」や、有害物質を増やし、腸内腐敗を起こしたり発がん性物質を作る「悪玉菌」などがある。腸の健康を守るには、善玉菌優勢の状態をキープすることが大切。しかし、現代人の生活には、偏った食生活やストレスなど、悪玉菌を増やし腸内環境を悪化させる要因が少なくない。また、加齢によって消化機能が低下することにより、悪玉菌が増殖することもある。

そこで今回の研究では、腸の強い味方になってくれる乳酸菌を豊富に含むヨーグルトのアンチエイジング機能にフォーカスを当てる。

乳酸菌は腸内を酸性にし、酸性に弱い悪玉菌の増殖を抑制したり、腸管の蠕動（ぜんどう）運動を刺激する。さらに、ヨーグルトに含まれる乳糖は、善玉菌の栄養源となりその量を増やす。ヨーグルトの乳酸菌の中でも、今回使用されるL B 81乳酸菌には、これまでに慢性的な便秘で肌が乾燥しがちな女性を対象とした試験での弾力性や乾燥などの程度が改善されたという報告も。

「明治ブルガリアヨーグルトL B 81」は、特定保健用食品の認可を得ており、1日100g以上摂取し続けることで、腸内細菌のバランスを整えるなど整腸作用を持つことが科学的に証明されている。明治・食機能科学研究所の浅見幸夫グループ長は、「すでにマウスの実験では、寿命延長効果も期待できることがわかってきています。そのメカニズムは、免疫において重要な働きをする腸の健康を保つことにありそう」と話す。



サイト内 サイト内記事検索

体型崩れしないブラの選び方

見た目が一瞬で変わる！骨盤ウォーキング

ナチュラルなのに目力200%！のアイメイク

抜き過ぎないで！今ドキ眉の整え方

ほうれい線を消す15秒口内マッサージ

▶ランキングをもっと見る



【参加者募集】伊達友美氏講演 & オージー・ビーフ女子会セミナー



働き女子の靴悩みにサヨナラ！ クロックスで毎日が軽やか快適！



理想の自分になれてますか？ いまこそ、学びで自信をつけよう



頭痛と上手に付き合う、働き女子のタイムマネジメント術とは？

WOL Information PR
話題の商品やお得な情報をいち早くお届け！

種類豊富なプレーンヨーグルトを試してみよう



左から順に

「セブンプレミアム 北海道ヨーグルト プレーン」

450g 128円。プロバイオティクス乳酸菌LA-2を使用。問/セブン&アイ・ホールディングス 03-6238-3000

「北海道プレーンヨーグルト」

450g 252円（編集部調べ）。生きたまま腸に届く乳酸菌、Bb-12を使用。問/タカナシ乳業 お客様相談室（フリーダイヤル）0120-369-059

「明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン」

450g 262円（編集部調べ）。LB81乳酸菌を使った特定保健用食品。問/明治 お客様相談センター（フリーダイヤル）0120-598-369

「小岩井 生乳（なまにゅう）100%ヨーグルト」

400g 283円（編集部調べ）。生乳100%使用。ビフィズス菌BB-12がお腹の調子を整える。特定保健用食品。問/小岩井乳業 お客様相談室（フリーダイヤル）0120-171766

「よつ葉北海道十勝プレーンヨーグルト 生乳100」

400g233円（編集部調べ）。ビフィズス菌Bb-12が腸内環境を改善。特定保健用食品。問/よつ葉乳業 お客様サービスセンター（フリーダイヤル）0120-428-841

ヨーグルトは、約7000年もの昔からブルガリアで食べられてきた健康食。1850年代に微生物学の始祖、パスツールが初めて乳酸菌の研究を本格的に行った。その後、免疫の分野でノーベル賞を受賞したイリヤ・メチニコフが、ヨーグルトをよく食べるブルガリアに長寿者が多いことに着目し、1907年に「不老長寿論」を発表。「老化防止には腸内腐敗を抑制するヨーグルトの乳酸菌が有効」と唱えた。

これは当時としては画期的な考えで、現代でいう生活習慣病改善やプロバイオティクスの基礎となるもの。腸内細菌叢の重要性を指摘したという点で功績が大きく、この発表以来、ヨーグルトは世界中で知られるようになった。

日本でも発酵乳製品の歴史は古く、7世紀頃に伝わってきたが、高貴な人々の薬として使われていたため一般には普及しなかった。日本で「プレーンヨーグルト」が買えるようになったのは40年前から。今では健康を考える多くの人に愛される食品となっている。

栄養価満点のヨーグルトは毎日100gが目安

ヨーグルトの主原料は牛乳なので、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなど、人に必要な栄養素がバランスよく含まれている点が知られている。また、乳酸菌の働きによりカルシウムの吸収率が比較的高い。

アンチエイジング効果の詳細説明には2年後を待つしかないが、健康メリットの多いヨーグルトは今すぐにも生活にとり入れたいものだ。

「ヨーグルトの乳酸菌は腸内に留まらないので、極力毎日食えること。100gを目安に、生活習慣にあわせ自分流の食べ方を見つけるといいでしょう」（浅見さん）



分かる！読める！トクする！日経読み方入門
朝のエンジン稼働にドリンクヨーグルト！
働き女子のプチ不調の一因は「青い光」？
バストの加齢変化は20代から！揺れも原因に

WOLブログ

Less is Beautiful

阿賀清恵
ピンポン。



理学療法士の「快適なカラダ作り戦略！」

田舎中 真由美
トトロ弁当に挑戦！



きれいになる！セルフブランディング塾

梅野利奈
"美しくない"飛行機が選ばれない理由



▶ブログの一覧を見る

50代女性必見☆モテる秘訣は？

www.wakasa.jp
1粒に、最高級タマスクローズの花びら150枚分のローズオイルを凝縮

50代に支持される白髪染めは？

shiraga-ranking.com
《最新》髪を傷めない白髪染め通販ランキング！納得レビューはコチラ♪

《50代》から始める★サブリ★

blueberry-review.com
3秒に1袋売れている大人気サブリを徹底分析
☆気になるその秘密とは⇒

インタレストマッチ - 広告について

最新刊のご案内



働く女性を応援する情報誌 日経ウーマン 6月号

巻頭特集は「私が変わる☆朝の新習慣」。勉強、スポーツ、家事など、朝15分からできる自分磨きを紹介。また第2特集では女性が幸せに働くために知っておきたい「一生仕事で困らない！働き方大研究」。

詳しく見る

購入する



もっと健康に、もっと美しく 日経ヘルス 6月号

腸の調子が悪いと、下腹ぼこりや肌荒れの原因に…。そこで、女性ならではの「腸ケア」法をご紹介します。覚えておけばたちまち便秘知らずに！みるみる美肌で、気分爽快！今話題の麹や酒かすを腸ケアに役立てましょう。第2特集はお風呂でできる「ハーツ引き締め&美肌テク」。夏に向けてスリムボディを手に入れましょう！

詳しく見る

購入する



美しい40代から、輝く50代へ 日経ヘルスプレミエ 春号

40代半ば以降、太りやすくなったり、背中が丸くなったり、見た目も体の内側からも老化が進む原因は「筋内の減少」。辛くない、体がほくれる「簡単筋トレ」で筋肉を取り戻し、若々しい体を保ちましょう。

詳しく見る

購入する



明治とパスツール研究所の研究契約締結の調印式。写真右=左からパスツール研究所・クドン広報部長、同・エペール博士、同・ドートリ所長、明治・馬場取締役常務執行役員、同・佐藤ヨーグルトマーケティング部長。

取材・文/田喜知 久美 写真/杉本 吉駿 スタイルリング・デザイン・構成/日経BPコンサルティング

いいね! <

関連記事

「つらい朝にはドリンクヨーグルト」の理由
ゴクゴク飲むヨーグルトドリンクで夏バテ防止
乳酸菌でカゼが引きにくくなる!



この記事にコメントする
(コメント 0件)

関連キーワードから記事を探す

健康レシピ・食材, ヨーグルト

トレンドの新着記事

▶一覧を見る

- 男性のヒゲ、「デザインヒゲ」なら許せる? (5月15日)
- カッパ内の汗ムレ軽減「スースーブラ」 (5月7日)
- 「つらい朝にはドリンクヨーグルト」の理由 (5月1日)
- 子供の花粉症デビューは平均7.4歳 (4月25日)
- イライラしやすいのは高温期? 低温期? (4月21日)

- 女子のプチ不調の一因は「ブルーライト」? (4月20日)
- <〇×クイズ> 寝ないと太る? お風呂の効果は? (4月20日)
- <〇×クイズ> あなたの“美力”はどれくらい? (4月19日)
- 本場で人気の知られざる「韓国次世代コスメ」 (4月16日)
- リカちゃんに母方のおばあちゃん登場! (4月13日)

『出会い+α』だからできる理想の結婚。有名大OB中心。顧客満足度2年連続 総合1位
私、米倉涼子『スピードラーニング』はじめました! 目指すのはネイティブの英語力
転職を考えたら【まずは自分の適正年収をチェック】22,000人が診断! «無料です»

週間アクセスランキング

ナチュラルなのに目力200%! のアイ...
空腹は防げる! 週末ジュース断食レシピ
抜き過ぎないで! 今ドキ眉の整え方
ほうれい線を消す15秒口内マッサージ
朝・昼ジュース断食で疲れを簡単リセット...

生理のリズムからあなたの体質を診断!
食べる順番ダイエット ポイントはココ...
見た目が一瞬で変わる! 骨盤ウォーキン...
若さを取り戻す、週末ジュース断食レシ...
働き女子に急増! 「ストレートネック」...

▶ヘルス&ビューティのおすすめ記事・コラムはこちら

日経ウーマンオンライン 女子部

- ☆腸を整える潤い目指せ腸美人潤い☆(85) [美容・健康]
- 大人ニキビに悩んでいます…。(7) [美容・健康]
- 毛穴対策の仕方教えて下さい!!(1) [美容・健康]
- ネイル披露☆女子部ネイルカタログ☆(6) [美容・健康]
- 生理痛の軽減について。(2) [美容・健康]

▶女子部はこちら

【参加者募集中】美人度アップのためのオージー・ビーフで女子会セミナー開催!

WOMAN Online 働く女性のスキルアップと暮らしを応援
おすすめ書籍はこちら

Glam 注目記事のご紹介



▶「ホルタリング」に挑戦! 初体験レポート

▶ 幸せへのキセキ

glog032: <http://r.sm3.jp/4ucY> 何年...

G カラフルに纏う、こだわりのダイヤモンド

glog004: 同感です! RT @novi_: 最近こういう話...

Glam Media

頭痛によるタイムロスが2時間半?! 限りある時間をもっと有効に活用するコツとは
悩んでいても、前には進まない。自分自身にもっと投資しよう「学びチャンネル」
ノートはここまで進化した! 動画もWebもテキストも、一括管理できる最新ツール
出会いと発見に満ちた1日を提供します! 日経WOMAN Networkingフォーラム開催

ほろあま! 人気のカプチーノ www.brooks.co.jp
【1杯19円】 珈琲カプチーノ! <<お得な200袋入り&送料無料>>

クレジットカード審査が厳しい方 creditcard-labo.info
クレジットカード審査に落ちた方も使っている即日発行のカードはこちら

ちろみ酢でスッキリきれいを実感 www.shimanoaya.net
沖縄産のちろみ酢をぎゅっと濃縮! 期間限定お試し300円(送料無料)

インタレストマッチ - 広告について

M/S社員はこう使う【最新Office 活用法】あらゆる情報を1つのノートに集約
放っておけない! 頭痛によるタイムロス。働き女子のためのタイムマネジメント術
東京・大阪で開催! 伊達友美さんに学ぶ【オージー・ビーフの女子会セミナー】

M/S社員はこう使う【最新Office 活用法】あらゆる情報を1つのノートに集約
より知的に生きる働く女性のための第4回日経WOMAN Networkingフォーラム開催!

忙しく働く女性 必見! 時間のないあなたのために「学びなおし」を支援するサイト

放っておけない! 頭痛によるタイムロス。働き女子のためのタイムマネジメント術

東京・大阪で開催! 伊達友美さんに学ぶ【オージー・ビーフの女子会セミナー】
キュートなカラーと抜群の履き心地に驚き! 働き女子のクロックス体験レポート

PAGE TOP

働く女性 必読の書 ▶おすすめ本 ▶日経ウーマンの本 ▶日経ヘルス&ブルミエの本



女子キャリアアップの整理&収納術



おかみのさんま 気仙沼を生き抜く魚問屋3代目・斉藤和枝の記録



楽しんごと一緒に学ぶセルフ「整体&マッサージ」



おとなのアート塗り絵



一生太らないストレッチ

▶もっと見る

| | |
|-----------|---|
| キャリア | 仕事・職種 ワークライフバランス キャリアアップ 転職 独立・起業 派遣・フリー 副業 ウーマン・オブ・ザ・イヤー |
| スキルアップ | お仕事術 コミュニケーション 資格・語学 マネー PC・ケータイ 法律 |
| ヘルス&ビューティ | ダイエット デトックス 健康レシピ・食材 サプリ・機能性食品 病気・体の悩み メンタルヘルス スキンケア メイクアップ |
| ライフ | 恋愛・結婚 人間関係 ファッション グルメ エンタメ 旅行・お出かけ お買い物術 暮らし方 整理・収納 |

TOP キャリア スキルアップ ヘルス&ビューティ ライフ 女子部 OL総研 連載一覧 WOLブログ RSS

日経BP社の書籍購入や雑誌の定期購読は、便利な日経BP書店で。オンラインで24時間承っています。

サービス 日経ウーマンオンラインについて ヘルプ お問い合わせ サイトマップ
企業情報 個人情報保護方針/ネットにおける情報収集/個人情報の共同利用 著作権・リンクについて アクセス履歴収集とサービス提供について 広告ガイド

©2012 Nikkei Business Publications, Inc. All rights reserved.