



よく尋ねられる質問 FAQ

プロバイオティクス

プロバイオティクスを一般食品から摂るのと、補助食品（サプリメント）から摂るのとではどちらがいいのでしょうか？

食品の成分とプロバイオティクス菌との間に相乗効果があるので、一般食品のほうが賢明な選択となります。胃酸を自然と緩衝する食品成分の作用も摂取したプロバイオティクスの安定度を高めます。プロバイオティクスを含む乳製品は、カルシウム、タンパク質、生物活性があるペプチド類、スフィンゴ脂質および共益リノール酸など高品質の栄養素を多種提供します。利便性を理由にサプリメントに頼ると、毎日の食事に、プロバイオティクスを含む食品を選ぶことが食習慣になってしまう問題を引き起こします。

理想的な効果を得るにはプロバイオティクスをどのくらい摂取すればよろしいのでしょうか？

たとえば下痢、乳糖不耐症、大腸癌のバイオマーカーに及ぼすプロバイオティクス細菌の生理学的な効能を調べた多くの研究によれば、1日あたり 10^9 もしくは 10^{10} の細菌で有効とされています。これは1日あたり、 2×10^6 cfu/mlで調整された3.5杯のアシドフィラス菌入り乳または同量のヨーグルトに相当します。これよりも低レベルの効果は研究論文に文書化されていませんが、有効性を示す可能性はあります。お客様には製品表示を参照するか、個別製品が提供する製造メーカーにプロバイオティクス量を問い合わせることをお勧めします。

プロバイオティクス効果を持続させるには、どのくらいの期間が必要ですか？

大半のプロバイオティクスは腸に恒久的に定着しないと信じられています。しかし、プロバイオティクス菌が代謝され腸を通過する間に成長する（コロニー化）ときにその効果を発揮します。したがって、これらのプロバイオティクスを毎日摂ることが、効果を維持する上で最も重要と考えられます。

プロバイオティクスはどの食品から摂るのがもっとも有効ですか？

米国では、アシドフィラス牛乳やケフィアのような発酵乳など、プロバイオティクスが添加されたヨーグルトや牛乳がプロバイオティクスの一番の起源食品です。乳および乳製品の成分とプロバイオティクス菌との間に相乗効果があると信じる研究者もいます。プロバイオティクス菌の有益な遺伝子に「点火する」乳中の成分が存在し、腸管にこれらのプロバイオティクス菌を運び入れる優れた乗り物に乳製品になるということです。



国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF 栄養ホームページ <http://www.idfdairynutrition.org/Public/FAQPage> より

プロバイオティクスに関する食品の表示からどのような情報を読み取れますか？

乳および乳製品に含まれるプロバイオティクス菌の賞味期間や菌種が通常、表示にリストアップされています。通常、特定の菌株や生菌数は表示されません。プロバイオティクス業界が進化し消費者も詳細な情報を求める時、商品表示は常態化し、ときには義務化されます。賞味期限が短いことと冷蔵保存されることから、ヨーグルトがプロバイオティクス量について最も信頼できるレベルを表示しています。

仮訳：JIDF事務局

编者注：仮訳の正確性、完全性、有用性等についてはいかなる保証をするものではありません。参考資料として扱い、内容に疑義が生じた場合は英文の原文をご確認ください。