



Q どうして「腸活」って大事ななの？

A 私たちの身体には膨大な数の細菌がすみ着いており、共生関係を築いています。特に、腸には1,000種類、100兆個もの細菌がすみ着いています。この腸で食べ物の消化と栄養素の吸収が行われますが、同時に食べ物と一緒に入ってきた細菌や腸にもともとすみ着いている細菌の侵入を防ぐという大切な役割を果たさなければなりません。この役割を担うのが免疫機能であり、私たちの身体に存在する免疫細胞の70%が腸に集中している理由でもあります。腸には身体に必要な栄養素を吸収し、異物、特に身体に害を及ぼす病原体の侵入を防ぐという高度な免疫機能が備わっており、腸内環境のバランスが保たれています。腸内環境を決めるのは、

腸内細菌のバランスです。腸内環境が悪いと、免疫機能がうまく働かず、細菌やウイルスが体内に入ってきたときに、防ぐことができません。腸内細菌のバランスは善玉菌2:日和見菌7:悪玉菌1が理想的だといわれています。こうした腸内細菌のバランスを整えるのに活躍するのがヨーグルトです。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌、こうした有用菌が作り出す物質や乳糖などが腸内環境の改善に役立ちます。

ファクトブック 免疫機能と感染症
食生活や牛乳乳製品の役割



Jミルク 免疫機能と感染症 検索

理想的な腸内フローラの比率

バランスが悪いと免疫機能がうまく働かず細菌やウイルスが入ってきたときに防ぎきれない



- 健康維持を導く 善玉菌 2割**
消化吸収を助ける。有害物質を中和して病気を防ぐ。
代表的な菌 乳酸菌、ビフィズス菌
- どちらでもない 日和見菌 7割**
周囲の影響を受けて働く。悪玉菌が多いと有害作用も。
代表的な菌 バクテロイデス菌、連鎖球菌
- 有害物質をつくる 悪玉菌 1割**
炎症を起こしたり、発がん性物質をつくらする。
代表的な菌 大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌

※Jミルクが「ファクトブック 免疫機能と感染症」を参考に作成

おしらせ

j-milk School -Seminar-

- テーマ：牛乳・乳製品で腸から元気に！～おいしく、たのしく、健康に～
①腸内環境について学ぼう ②牛乳・乳製品でおいしく腸活！
- 実施方法：〈ライブ配信〉zoomウェビナーにて開催
- 開催日時：2022年3月22日(火)13:00～※予定
- 出演メンバー：先生役 戸塚 護 氏（日本獣医生命科学大学 応用生命科学部 食品科学科 教授）
生徒役 北出 愛 氏（株式会社 山岸牧場／北海道）
山下 欽也 氏（岩泉ホールディングス株式会社 代表取締役社長／岩手）
- 2021年度の年度末は、牛乳乳製品を毎日飲んで食べたい楽しいセミナーを開催します♥お申込みなどの詳細は、2月中旬に公開予定です。ぜひご参加ください。

J-milk School

ネットなどのメディアを通じて、牛乳乳製品に関するたくさんの情報が発信されています。科学的な見解やデータだけでなく、中には真偽のはっきりしない「ウワサ」や「ギモン」も。このシリーズでは、そんな気になる疑問を取り上げて、Jミルクの担当者が最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。

今回は、特にこの季節に話題の「免疫」と、最近注目されている「動物性食品・植物性食品」と「環境」について取り上げます。

免疫

Q 感染予防に大切な免疫機能を保つには？

A 免疫機能は複雑で精巧なしくみを持っているので、免疫機能を維持・強化する特効薬や特定の栄養成分はありません。免疫機能には「自然免疫」と「獲得免疫」の2つのシステムがあり、この2つのシステムがともに大きな影響を受けるのが「低栄養」です。まずは、十分なエネルギーを摂取することが重要です。次に栄養バランスが偏ることのないように配慮します。牛乳乳製品には免疫機能に関係するといわれている栄養成分が多く含まれるので、普段の食事に取り入れることで、

低栄養を防ぎ、栄養バランスの改善に役立ちます。ストレスによって免疫機能も低下しますが、生きていくうえでストレスをゼロにはできないので、ストレスは生きている証拠と気楽に考えて、うまく付き合っていくことが重要です。また、適度な運動も免疫機能の維持に有効です。

ファクトブック 免疫機能と感染症
特別コンパクト版 Vol.1 2 3



ファクトブックコンパクト版 検索

牛乳乳製品には

1 免疫機能を支える栄養成分が含まれます

牛乳コップ1杯(200ml)を飲むだけで、免疫機能を支える栄養成分が多様に摂れます。

免疫機能を支える栄養成分

たんぱく質	カルシウム	
ビタミンA	ビタミンD	
ビタミンB ₂	ビタミンB ₁₂	パントテン酸

牛乳コップ1杯(200ml)を飲んだ時のビタミン充足率

ビタミンA	12.0%
ビタミンD	7.1%
ビタミンE	4.0%
ビタミンK	2.7%
ビタミンB ₁	7.3%
ビタミンB ₂	25.0%
ビタミンB ₁₂	25.0%
パントテン酸	22.8%

牛乳コップ1杯(200ml)でビタミンもこんなに摂れる！

成人女性(18～29才)の食事摂取基準に対する割合「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」(文部科学省)、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)より作成

2 感染防御機能を高める成分も含まれます

病原体が体内に入ってくるのを防ぐ成分のこともわかってきました。

感染防御機能を高める栄養成分

カゼインホスホペプチド(CPP)
ラクトフェリン

※Jミルクが「ファクトブック 免疫機能と感染症 特別コンパクト版 Vol. 3」を参考に作成

3 腸内環境を整える成分も含まれます

腸内細菌のバランスを良好に保って腸内環境を整えることが、免疫機能の維持に重要です。

牛乳乳製品に含まれるあるいは由来の腸内環境を整える成分

乳糖	カゼイノグリコペプチド(CGP)
乳酸菌(ヨーグルト)	乳酸などの発酵代謝物