

牛乳・乳製品摂取している人の腸内細菌

善玉菌の割合高く

弘大と雪印メグミルク共同研究成果

健康増進に有用示唆

弘前大学(福田眞作学長)と共同研究を進める雪印メグミルク(本社東京都)は、牛乳・乳製品(ヨーグルト)を摂取している人の腸内細菌において代表的な善玉菌の「ラクトバチルス菌」(乳酸菌の一種)や「ビフィズス菌」の割合が高く、ラクトバチルス菌の割合が高いほど血液中のLDL(悪玉)コレステロール値が低いことを明らかにした。弘前大が中心となっており、大規模住民合同健診「岩本健康増進プロジェクト」の健康ビッグデータの解析結果で、本県が抱える健康課題の解決、県民の健康意識向上につながることを期待される。(稲葉智恵)

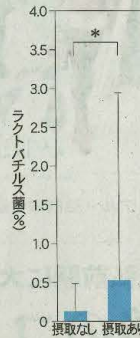


中野 礼彪
研究員

研究成果をまとめた論文が、栄養学に関する国際学術誌「Interana

腸内細菌ラクトバチルス菌」量の関係

乳製品総摂取量と



コラクトバチルス菌の量と

脂質異常症マーカー(LDL)濃度の関係



※雪印メグミルクの提供資料を基に作成

方、脂質代謝への作用を含めた横断的な研究は少なかつた。そこで今回の研究では、2015年の岩本健診データ(対象者982人)を基に、牛乳・乳製品の摂取量と腸内細菌、悪玉コレステロールといった脂質異常症マーカーの関係について解析した。

その結果、牛乳・乳製品を習慣的に摂取している人は、腸内細菌の構成でラクトバチルス菌やビフィズス菌などの割合が高かった。さらに、ラクトバチルス菌の割合が高い人は、血液中の悪玉コレステロール値が低かった。

同社ミルクサイエンス研究所食品機能研究室の中野礼彪研究員(弘前大駐在)は「健康ビッグデータの解

析により、日常的な牛乳・乳製品の摂取習慣が健康の維持・増進に有用であることを示すことができた。今後は摂取頻度の比較、食べ物や薬との関連性など、乳酸菌が有する健康機能について研究を深めていきたい」と意気込んだ。

弘前大の村下公一(副学長)

「Well-being戦略担当・教授、グローバルWell-being総合研究所副所長、健康未来イノベーション研究機構長)は「健康と腸内細菌の関係が注目されている中、牛乳・乳製品の摂取が腸内細菌のよいバランスに非常に有用である」と示唆する発見がされたことは非常に喜ばしい」と評価。このような研究結果を生かしながら、市民の皆さんをはじめ県民の健康づくりに引き続き、大いに貢献していきたい」と述べた。

同社は23年4月、岩本健診の健康ビッグデータを基に、牛乳・乳製品の摂取量と全身の健康の関係を探究する共同研究「ミルク栄養

学研究講座」を弘前大内に開設。これまでに血圧や骨の強さに関する研究成果を発表した。