

# あの食品 あの成分

# ビフィズス菌の栄養学

今月の特集/ビフィズス菌

## ビフィズス菌と 乳酸菌の違い

	ビフィズス菌	乳酸菌
分類	アクチノマイセータ門	バチロータ門
形	分枝状、V字状、Y字状など様々	球状の球菌または細長い桿菌(かんきん)
生育場所	主に大腸	主に小腸 (自然界・発酵食品にも)
酸素のある場所	生息できない偏性嫌気性菌	生息できる通性嫌気性菌
主な代謝物	乳酸+酢酸	乳酸

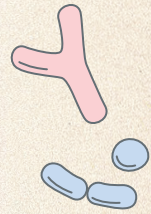
※分類の名称について:乳酸菌などを含む細菌には「門」という上位の分類群があり、それぞれの門に名前がついています。分類の名称変更があった2021年以降の国際原核生物命名規約により世界共通の名称として定められています。

ビフィズス菌は、ビフィドバクテリウム(Bifidobacterium)属に分類されている菌の総称で、1899年にパスツール研究所のティシエ博士によって、母乳を飲んで育っている赤ちゃんから発見されました。現在では50菌種以上が確認されており、人の腸内に最も多くすんでいる有用な菌です。赤ちゃんの頃は、腸内細菌全体の約半数をビフィズス菌が占めており、健康を守る役目を果たしています。しかし、年齢とともに減少する傾向にあり、長寿の人ほどビフィズス菌が腸内に多いという研究もあります。

「ビフィズス菌と乳酸菌の違い」 「善玉菌」として知られるビフィズス菌と乳酸菌ですが、細菌の分類上は異なる種類の菌です。また、すんでいる場所にも違いがあり、ビフィズス菌は主に大腸、乳酸菌は主に小腸に生息しています。さらに、作り出す成分にも違いがあります。乳酸菌はその名の通り、糖を分解して乳酸を作ります。一方、ビフィズス菌は糖を分解して、乳酸に加えて酢酸も作り出します。

## ビフィズス菌

とは



## ビフィズス菌

## の健康効果

ビフィズス菌は、その種類によって、数多くの生理機能があります。

### ① 腸内環境を整える

悪玉菌の増殖を抑え、有害物質を減少させる。腸内フローラを正常化し、便秘や下痢を防止する。

### ② アレルギー抑制

免疫システムを調節して、アレルギーを抑制する。

### ③ 病原菌の感染防御

ビフィズス菌が生成した有機酸が腸内を酸性にして病原菌の増殖感染を防ぐ。

### ④ 血中脂質の改善

動脈硬化などの原因となる血中コレステロールを下げる。

### ⑤ 骨強度の維持

カルシウムの吸収を促進し、骨強度を増強する。

### ⑥ ビタミンの生成

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、K、葉酸、ニコチン酸(ナイアシン)などのビタミンを生成する。

また、近年では腸内細菌と全身の健康が密接に関連していることが明らかになっており、腸内細菌を含めた腸と脳の機能連関を意味する「脳腸相関」が注目されています。そんな中、アルツハイマー型認知症の発症や認知機能の低下を抑制するビフィズス菌株が特定され、ビフィズス菌の働きにもますます関心が高まっています。