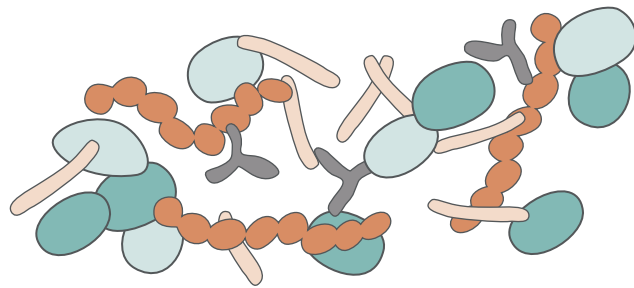


# プロバイオティクス



## プロバイオティクスとは？

プロバイオティクスは、十分な量を摂取することで健康に好影響を与える生きた微生物です。特に、抗生物質、不健康な食事、または旅行などによって我々の体の中で共に暮らしている微生物にストレスがかかったとき、プロバイオティクスはこれらを維持する助けとなります。科学者たちは、プロバイオティクスを、「適切な量で与えられたときに宿主の健康に好影響を与える微生物」と定義しています。それらは多くの食品や栄養補助食品に含まれています。

## プロバイオティクスはどのように働くか？

プロバイオティクスはさまざまな方法で健康をサポートします

- 免疫システムが正しく機能するのを助けます。
- 我々が消化できない、いくつかの食品を分解し消化を助けます。
- 有害な微生物を抑え込みます。
- ビタミンを作り、栄養吸収を助けます。

いくつかのプロバイオティクスは、

- 抗生物質によって起こる下痢の軽減に役立ちます。
- おなかの不快感の解消に役立ちます。
- 乳児の夜泣きや湿疹の軽減に役立ちます。
- 乳糖の消化を助けます。
- 感染による下痢を抑えます。
- 気管、消化管、膣などでよく見られる感染症を抑えます。



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

詳細については [www.ISAPPscience.org](http://www.ISAPPscience.org) を参照するか、Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience) をご覧ください。

## プロバイオティクスの選び方

プロバイオティクスのことを知る。プロバイオティクスは、「属」、「種」および「株」の名前で識別されます (例えば、*Lactobacillus acidophilus* ABC)。製品には、「菌株の名前」が表示されているはずです。

期待する恩恵が得られる菌株を選ぶ。すべての菌株が同じというわけではありません。usprobioticguide.com またはprobioticchart.caを参照してください。

製品中の菌の数について。少なくとも、その菌の保健効果を確認した研究で使われた数のプロバイオティクスが製品中に含まれていることを確認してください。但し、「多ければ良い」という訳ではありません。プロバイオティクス製品の生きた菌の数は、「製造日」のものではなく、「賞味期限日」のものが表示されているはずです。

サプリメントと食品、どちらを選ぶ？ サプリメントと食品の選択よりも大事なことは、有効なプロバイオティクスが有効な量含まれる製品を選ぶことです。ヨーグルト、発酵乳および他の食品にもプロバイオティクスを含むものがあります。製品ラベルにプロバイオティクスの菌株名が記載されているので、健康的な食生活に適した食品を探してください。

その他の発酵食品は？ 伝統的なヨーグルトは、乳糖の消化を助ける生きた微生物を含みます。しかし、全ての発酵食品がプロバイオティクスの定義を満たす生きた微生物を含む訳ではありません。ISAPPscience.org/fermented-foodsを参照してください。

安全性について。プロバイオティクスは、ほとんどの人にとって安全ですが、免疫不全の方、重篤な基礎疾患をお持ちの方、短腸症の方、また乳幼児に与える前は、医師に相談してください。

