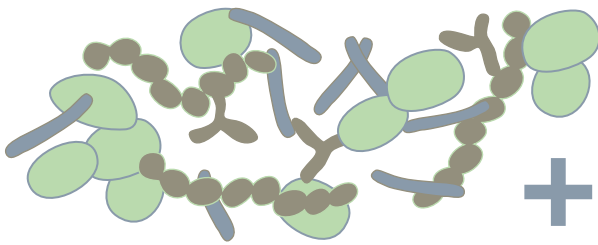


# プロバイオティクスや プレバイオティクスが腸 内細菌叢に与える効果

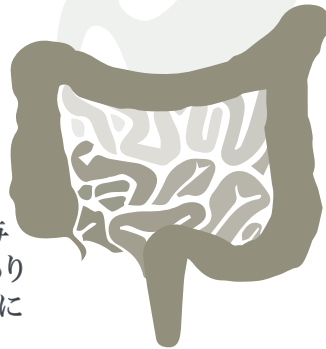
腸内細菌叢が乱れてしまったとき、プロバイオティクスやプレバイオティクスは助けてくれる？



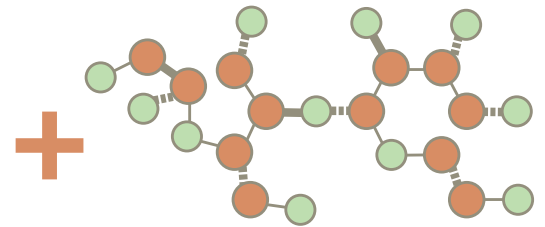
## プロバイオティクスとは？

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。時には（いつもではありませんが）、プロバイオティクスは私たちの体に住む微生物と似ています。

腸内常在細菌数が増加



プロバイオティクスやプレバイオティクスは、抗生物質など様々な要因によって乱れた腸内細菌叢を正常に戻す手助けをし、あなたの健康を増進する可能性があります。



## プロバイオティクスは腸内細菌叢を改善する？

- 生きている微生物として、プロバイオティクスは私たちの体内に住んでいる微生物に影響を与えます。
- 私たちの腸内微生物と比べると摂取する数は少ないですが、プロバイオティクスは増殖し、代謝を促進し、さらに常在微生物と相互作用します。しかし、めったに定着することはありません。
- プロバイオティクスは、微生物があまり住んでいない消化管（胃や小腸）を通過するだけでもそれらの細菌叢に影響を与えている可能性があります。
- プロバイオティクスは、私たちの常在微生物と類似したメカニズムで健康を増進している可能性があります。例えば、私たちの免疫システムに作用するプロバイオティクスは、私たちの常在腸内細菌叢とともに私たちの健康に影響を及ぼします。

## プレバイオティクスとは？

簡単に言えば、私たちと共生する有益な微生物にとっての餌です。‘善い’腸内微生物がそれを代謝することによって、腸内環境に良い影響を与え、私たちの健康に有益な作用をもたらします。

## プレバイオティクスは腸内細菌叢を改善する？

- そうです！プレバイオティクスは、私たちの常在細菌叢の構成及び／または活動に良好な影響を与えます。
- プレバイオティクスは、有益な細菌を増加させる可能性があります。
- プレバイオティクスは、健康にとって重要な微生物由来の代謝産物やシグナル伝達分子を増加させる可能性があります。

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



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS