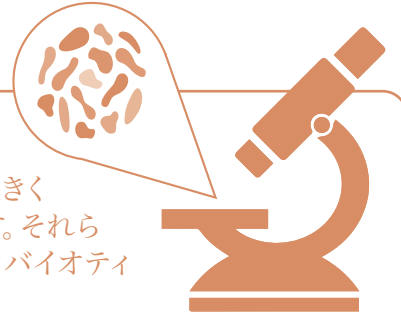


プロバイティクス： よくある誤解

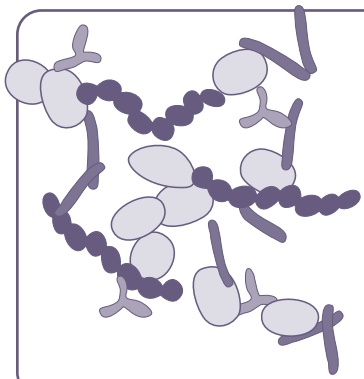


たくさん摂るほど良いの？

必ずしもそうではありません。菌数（コロニー形成単位（CFU））が多いほど効果が大きくなる訳ではありません。最適な量は、ヒト試験で有益な効果が示されている用量です。それらは、1日あたり1億CFUから1兆CFUを超える量になることもあり得ます。ほとんどのプロバイティクスは、1日当たり10～100億CFUの範囲で検証されています。

より多くの菌株を摂取すると良いの？

それは研究結果によって異なります。単一菌株のプロバイティクス製品の利点を支持する研究もあれば、特定のプロバイティクス菌株をブレンドすると良い結果をもたらすことを示す研究もあります。単純に多くの菌株の使用がより有益な製品であることを保証するものではありません。

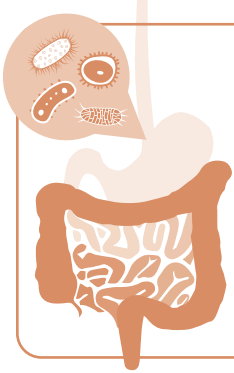


菌株の特性は重要ですか？

科学者は、すべてのプロバイティクスが同じわけではないことに同意しています。あなたが求める有益性が科学的に裏付けされた菌株または菌株のブレンドを選んでください。（テスト済みのプロバイティクス製品を一覧表示するガイドへのリンクは、<https://isappscience.org/resources/>を参照してください）。数多くの種類のプロバイティクス菌株が有益であることが示されているため、単純にあなたの目的が生きた有益な微生物を食事に加えることであるならば、ライフスタイルや食事に合った製品を選択してください。例えば、高用量のものや、多種類の菌株プロバイティクスサプリメント、あるいは微生物が生きた状態で保持されている発酵食品を選択することができます。

プロバイティクス飲料またはヨーグルトに含まれる砂糖は良くないものですか？

ヨーグルトに含まれるプロバイティクスの健康上の利点を調べた研究の多くは、加糖のヨーグルト又は飲料で行われました。したがって、砂糖はプロバイティクスの効果に悪影響を与えません。砂糖も含めて「何事も過ぎたるは猶及ぼざるが如し」です。添加された砂糖の摂取量が推奨値の範囲内であり、健康的でバランスの取れた食事の一部として取り入れることが重要です。



プロバイティクスが効果を発揮するには腸内細菌叢を変化させる必要がありますか？

よくある誤解は、プロバイティクスが効果を発揮するためには腸内細菌叢の構成に影響を与える必要があるというものです。通常、プロバイティクスは腸内に定着せず、常在微生物に対して検出可能な変化を引き起こさない場合もあります。プロバイティクス（およびその代謝産物）は腸を通過する際、免疫細胞、腸の細胞、腸内の食物成分、および腸内に住む微生物と相互作用しているため、それだけで効果的な作用を発揮します。

すべての発酵食品はプロバイティクス食品なのですか？

発酵食品は、生きた微生物が増殖し代謝反応をすることによって食品から作り変えられます。これらの発酵食品の中には、それ以上加工せずに食べられるものもありますが、殺菌、加熱、燻製、またはろ過などの工程が施されるものもあります。これらの追加の工程によって、含まれている微生物が死滅したり、取り除かれる可能性があり、発酵食品が生きた微生物を提供できないことがあります。また、発酵食品が生きた微生物を含んでいたとしても、健康上の利点について検証されていないかもしれません。

対照的に、プロバイティクスは、適切な量で摂取された場合に健康への効果があることが示されている生きた微生物です。したがって、発酵食品は健康食品として生きた微生物の供給源となり得ますが、「プロバイティクス」と呼ばれる基準に達しない場合があります。発酵食品に有効量のプロバイティクスが含まれている場合には、まさしくプロバイティクスとされます。

