

2013 年 4 月

ビフィズス菌 BB536 に関する最新報告

ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの少量での整腸作用

森永乳業は、このたび、ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトには、少量でも整腸作用があることを確認いたしました。

今回の実験では、便秘傾向者 30 名と下痢傾向者 29 名に、30g もしくは 100g のビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトをそれぞれ 4 週間摂取してもらいました。その結果、便秘傾向者、下痢傾向者双方の排便回数、便性に改善が見られました。

【実験結果概要】

◆ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの少量摂取で便秘の改善作用が見られた

30 名の便秘傾向者(排便回数週 3 回以下)に、30g もしくは 100g のビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトを 4 週間摂取してもらったところ、どちらの群においても、摂取開始 1 週間後から排便回数と便性において有意な改善が確認されました。

今回の実験で、ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの 100g 摂取の便秘に対する整腸作用と同等の作用が、少量の 30g 摂取でも確認されました。

◆ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの少量摂取で下痢の改善作用が見られた

29 名の下痢傾向者(排便回数日 2 回以上)に、30g もしくは 100g のビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトを 4 週間摂取してもらったところ、どちらの群においても、摂取開始 1 週間後から排便回数と便性において有意な改善が確認されました。

上述同様、今回の実験で、ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの 100g 摂取の下痢に対する整腸作用と同等の作用が、少量の 30g 摂取でも確認されました。

【研究内容】

■試験 1

<概要>

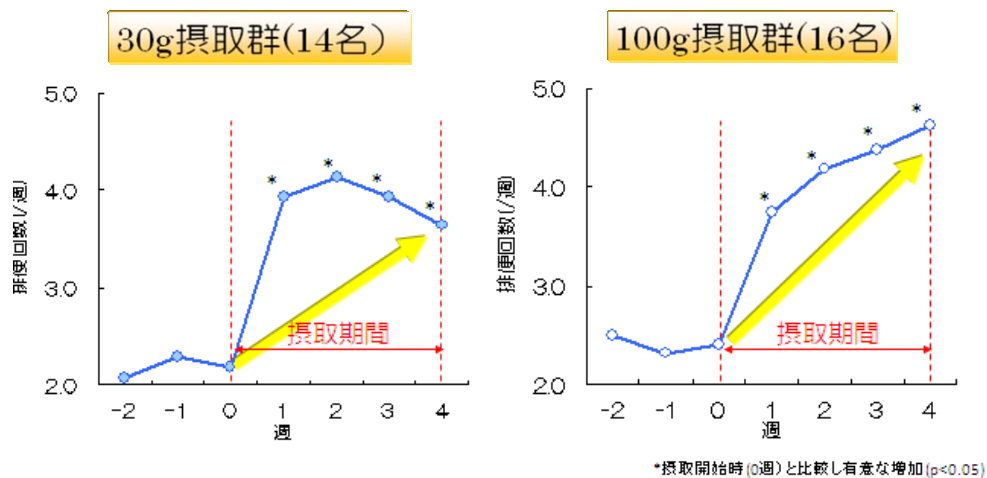
30名の便秘傾向者(排便回数週3回以下)に30gもしくは100gのビフィズス菌BB536を含むヨーグルトを4週間摂取させ、排便回数と便性(※)を調査(30g摂取 n=14/100g摂取 n=16)

<結果>

摂取開始1週間後から排便回数が有意に上昇し、便性も有意な改善が確認された。

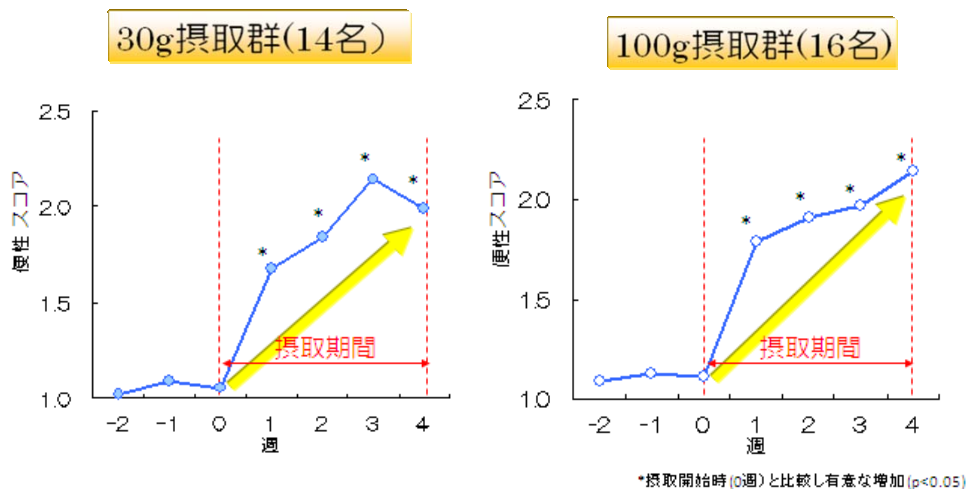
開始2週間までは、30g摂取群、100g摂取群ともにほぼ同程度の改善が見られ、開始2週間以降の30g摂取群でも、開始時よりは有意な上昇が確認されている。

〈グラフ〉便秘傾向者に対する排便回数への影響



両用量で排便回数が有意に増加

〈グラフ〉便秘傾向者に対する便性への影響



両用量で便性が有意に改善

便性はスコアが4に近づくほど改善

■試験 2

<概要>

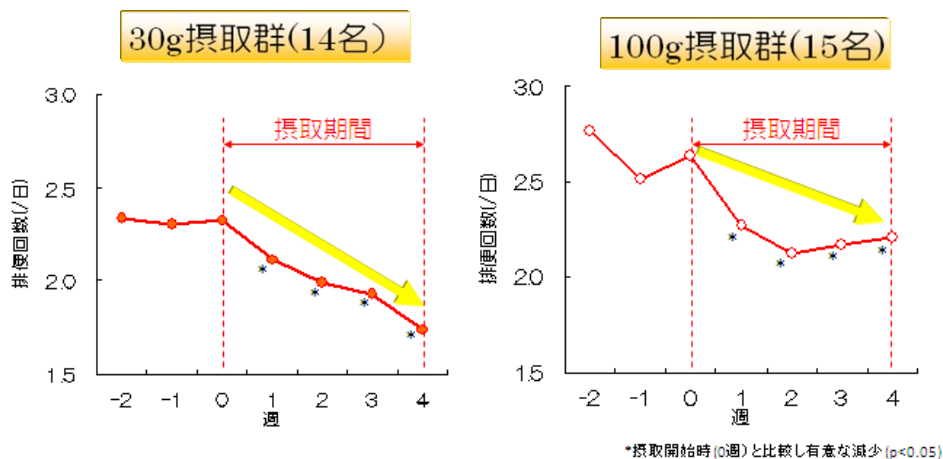
29 名の下痢傾向者(排便回数日 2 回以上)に 30g もしくは 100g のビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトを 4 週間摂取させ、排便回数と便性(※)を調査(30g 摂取 n=14/100g 摂取 n=15)

<結果>

摂取開始 1 週間後から排便回数が有意に低下し、便性も有意な改善が確認された。

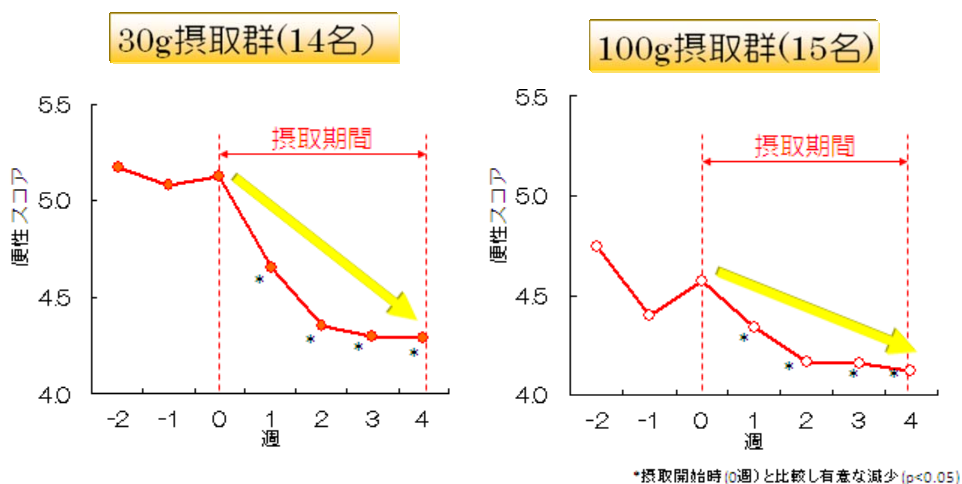
実験期間中、30g 摂取群、100g 摂取群ともにほぼ同程度の改善が見られた。

<グラフ> 下痢傾向者に対する排便回数への影響



両用量で排便回数が有意に低下

<グラフ> 下痢傾向者に対する便性への影響



両用量で便性が有意に改善

便性はスコアが 4 に近づくほど改善

※便性: 便の状態。便の性状をはかる基準である「ブリストル排便スケール」に準じて判定数値が 1 に近づくほど硬く、7 に近づくほどゆるい。適度な柔らかさは 4 である。

■まとめ

ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの 100g 摂取での整腸作用については既に明らかとなっております。今回の実験結果より、ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトは、30g と少量でも、便秘傾向者、下痢傾向者双方における、排便回数と便性を十分改善させる整腸作用があることが確認されました。

【参考】

■ビフィズス菌

ビフィズス菌は、乳酸や酢酸といった有機酸を生成し、有害菌の増殖を防ぎ腸内環境を整えます。ヨーグルトを作る際に乳酸菌が必要であるということは広く知られていますが、全てのヨーグルトに、善玉菌の「ビフィズス菌」が含まれているわけではないことはあまり知られていません。ビフィズス菌は健康のために働く善玉菌の代表格で、大腸内の悪玉菌の増加を抑え、腸内の環境を整えます。

■ビフィズス菌 BB536

ビフィズス菌の中でも、当社が使用しているビフィズス菌 BB536 は、健康な乳児から発見されたヒトのビフィズス菌です。一般的にビフィズス菌は、酸や酸素に弱いのですが、ビフィズス菌 BB536 は、他のビフィズス菌に比べ、酸や酸素に強く、生きたまま大腸に到達できる菌です。

■森永乳業のビフィズス菌研究

母乳栄養児の腸内にビフィズス菌が優勢に棲んでいることに着目し、1960 年代からビフィズス菌に関する研究を開始。1969 年には健康な乳児からビフィズス菌 *Bifidobacterium longum* BB536 株を分離し、1971 年にはビフィズス菌を含有するヨーグルトの開発に成功。40 年以上にわたる基礎・機能性・応用研究から、ビフィズス菌 BB536 は腸内環境改善作用を基本とする多くの生理機能を有していることが明らかになっています。

現在、ビフィズス菌 BB536 は国内のみならず、世界中の多くの国においてもサプリメントや育児用粉乳などに利用されており、2007 年には米国 FDA から GRAS (Generally Recognized As Safe) 認証を受けております。

以上