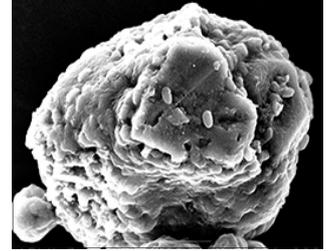


貴方にお勧めしたい 酪酸菌の凄い働き

「酪酸菌」は「酪酸」をつくりだす菌の総称で、ぬか漬け、チーズ、バターに含まれ、体内に常に存在する菌です。「酪酸菌」が産生する「酪酸」こそが、ぬか漬けが発する「独特の臭い」の正体です。「酪酸菌」の特徴は、生きたまま大腸に届く菌といわれ（100度にも耐える孢子を形成）、「ビフィズス菌」や「乳酸菌」などを助ける働きがあります。「酪酸菌」は糖・炭水化物を発酵して「酪酸」を作ります。「酪酸」は大腸を動かす最大の「エネルギー源」で、「粘膜の傷」を修復し、「小腸の絨毛運動」を活性化する働きがあり、又「腸管粘膜」の傷の修復を助けます。



酪酸菌(王子食品より)

従って、「酪酸」がないと大腸は正常に機能しません。

更に「酪酸」には、もう一つ重要な役割があります。

それは「酪酸」が「制御性T細胞 (Tレグ)」を増やす事によって、「免疫のバランス」を整える事です。

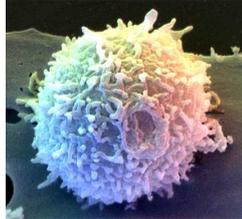
その結果、「アレルギー反応」を抑えたり、免疫反応の過剰な働きを防ぎリウマチなどの「自己免疫疾患」を予防し、「炎症」を抑えます。

酪酸が「Tレグ」を増やす

酪酸には「大腸のエネルギー源」の他に、「制御性T細胞の数を増やし、免疫のバランスを調節する」という役割があります。

制御性T細胞 (Tレグ) とは、免疫反応を抑制する細胞のことです。免疫は体を守る重要なシステムですが、過剰に働きすぎると体に悪影響を及ぼします。例えば、「関節リウマチ」や「炎症性腸疾患」などの「自己免疫性疾患」は、過剰な免疫反応が原因で発症する病気です。過剰な免疫反応を抑えているのが「Tレグ細胞」なのです。

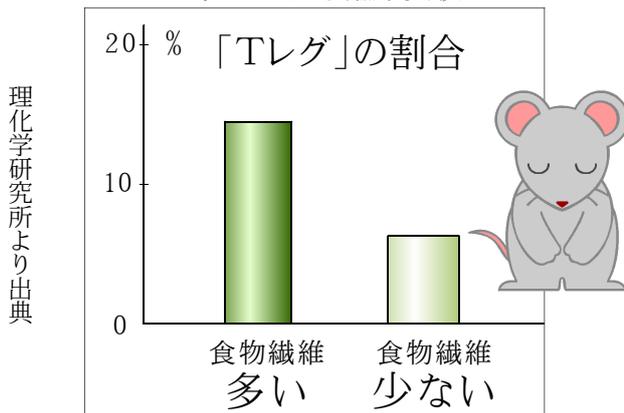
Tレグ細胞



「酪酸」は「Tレグ」を増やすことで、「免疫のバランス」を調節しているのです。

「アルギン酸」が「Tレグ」を増やす

マウスによる臨床実験



「水溶性繊維(アルギン酸)」には、塩分とコレステロールを排泄する働きがありますが、「酪酸菌」も増やすダブル効果があります。

酪酸菌の主な働き

- ◎酪酸菌は酪酸を作り出す菌の総称
ぬか漬け、チーズ、バターに含まれる生きたまま大腸に届き、ビフィズス菌や乳酸菌を増やし助ける働き
糖、炭水化物を発酵して酪酸を作り出す大腸を動かす最大のエネルギー源
大腸粘膜を修復し小腸の絨毛運動を活性化腸管粘膜の傷の修復を助ける
オリゴ糖・アルギン酸は酪酸菌を増やす
アルギン酸 →酪酸菌 →Tレグ →炎症を抑制
- ◎酪酸はTレグ(制御性T細胞)を増やす
免疫のバランスを整える
アレルギー反応を抑える
免疫反応の過剰な働きを防ぐ
自己免疫疾患を予防し炎症を抑える
- ◎酪酸は「ヤセ菌」=短鎖脂肪酸
脂肪の蓄積を防ぎ脂肪の燃焼効果を持つ
自律神経が短鎖脂肪酸の存在を確認し、エネルギーの代謝率が高まり脂肪燃焼に働く
- ◎炎症を抑え、大腸がんを抑制
- ◎慢性炎症を減らし、老化を遅らせる
健康長寿