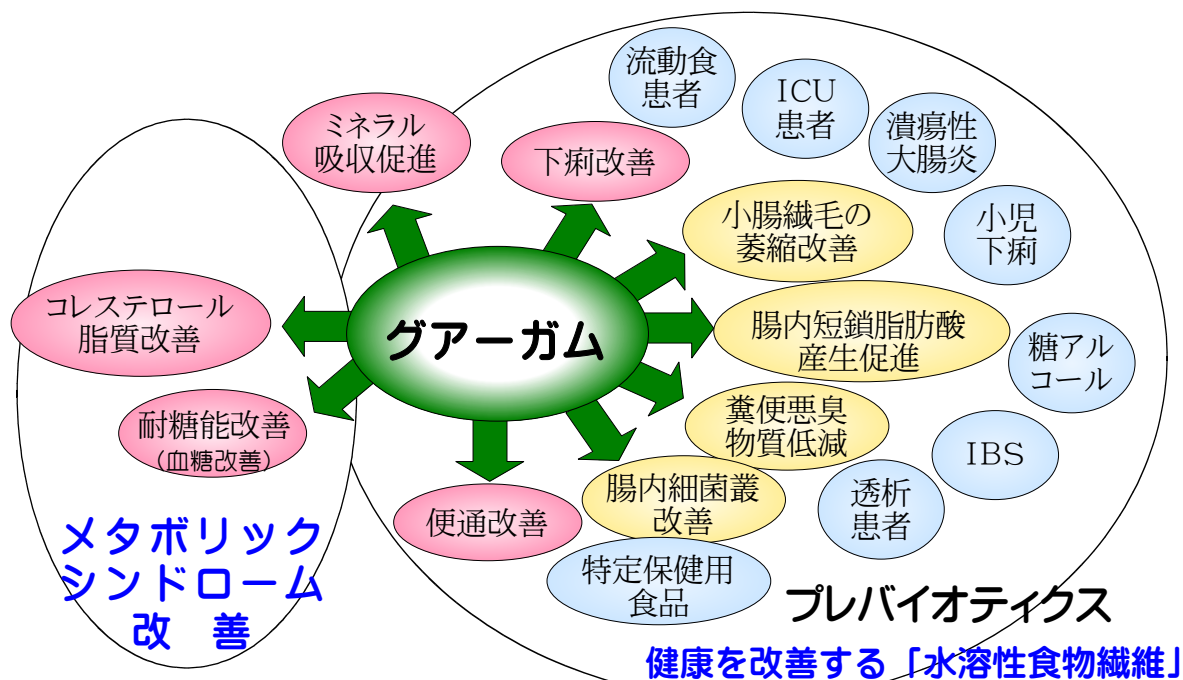


グアーガムの働き



「グアーガム」とは

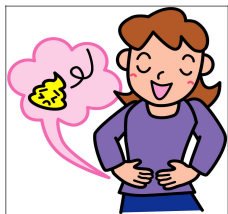
「グアーガム」とは、インド・パキスタンなどの乾燥した地域で採れる「グアー豆」から作られ、水に溶かすと少量でも非常に高粘度になる成分です。



この成分が「水溶性食物繊維」として有用であることが知られるようになりました。

お腹を整える「グアーガム」

昔から「改善したいお腹の悩み」として注目されてきたのは女性や高齢者に多い「便秘」です。しかし最近では、「下痢」も便秘に並ぶお腹の悩みとして増えています。



“グアーガム分解物”は、“便秘の改善”だけでなく、“軟便傾向”の方にも応用できることから、医療現場でも食品に利用されています。

「酪酸菌」を増やす「グアーガム」

「水溶性食物繊維」グアーガムは「酪酸菌」などの腸内細菌の栄養源（エサ）となり、“短鎖脂肪酸”を増やして腸内環境を酸性にして「悪玉菌」の成長を抑制します。グアーガムは他の水溶性食物繊維より「酪酸菌」を増やします。

食物繊維が「免疫の暴走」を防ぐ

今、世界中で急増している“コロナウイルス”による免疫の暴走＝“サイトカインストーム”による“炎症”、更に、「自己免疫疾患」などは、“免疫の暴走”です。

そこで、注目を浴びている免疫を制御する「Tレグ」というリンパ球です。

「Tレグ」を増やすことができれば、“サイトカインストーム”を抑えると期待されています。そのヒントが、理化学研究所の大野博司博士が発表した研究結果によって示されました。なんと「食物繊維」がカギになるというのです。大野博士は実験で、クロストリジウム菌が腸内に沢山いるマウスを2つのグループに分け、一方のグループには「食物繊維」が少ないエサを、もう一方のグループには「食物繊維」たっぷりのエサを与え続けました。すると、「食物繊維」たっぷりのエサを与えたマウスの腸内では、食物繊維が少ないエサを与えたマウスに比べて、「Tレグ」が、約2倍も増えていたのです。

つまりクロストリジウム菌は、「グアーガム」などの「食物繊維」を多く食べるほど盛んに「酪酸」を放出し、それによって腸でたくさんの「Tレグ」を生み出すことが確かめられたのです。

そこで「酪酸菌」と、エサである「グアーガム」の両方を一緒に摂れば、「酪酸」を多く増やせるわけです。

グアーガム⇒「酪酸菌」⇒Tレグ⇒炎症抑制

つまり、免疫を制御する「Tレグ」を増やせば、コロナ等による免疫の暴走“サイトカインストーム”を防げる可能性が見えてきます。