

笑顔と健康

届けます

あなたに届けます

～全ては腸から始まる～

日時 2026年2月21日 (土)

会場 風テラスあくね

ゲスト



桂 竹丸



中村明美
アナウンサー



恋Kiダンシング



川内ヤクルト販売株式会社の創立60周年を記念した健康フォーラム「笑顔と健康を届けます～全ては腸から始まる～」が、2月21日(土)に風テラスあくね(阿久根市)で開催されました。基調講演ではヤクルト本社の理学博士・太田俊久先生が腸内細菌とプロバイオティクスについてわかりやすく解説。ダンスショーに続いて、鹿児島県鹿屋市出身の落語家・桂竹丸さんの落語会、最後にはお楽しみ大抽選会も加わり、学びと笑顔にあふれた一日となりました。

第一部 基調講演

腸内細菌とプロバイオティクス

腸とカラダのちよつとよい話

基調講演講師
株式会社ヤクルト本社
博士(理学)
太田 俊久 先生

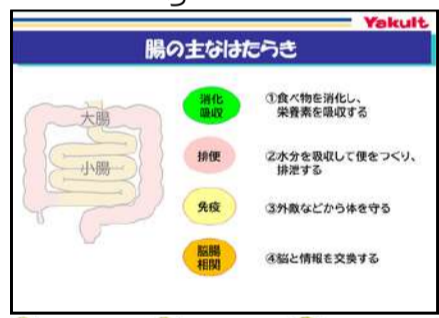


1994年にヤクルト本社に入社(中央研究所配属)。ヤクルト本社中央研究所、国立がんセンター(現・国立がん研究センター)にて、機能性食品を利用した「がんと感染症の予防に関する研究」や「乳酸菌の免疫調整に関する研究」に従事し、金沢大学大学院にて博士号(理学)を取得。各地で腸内細菌とプロバイオティクスの健康への寄与に関する講演活動を行っている。

基調講演では「腸内細菌とプロバイオティクス」をテーマに、ヒトと腸内細菌の関わり、腸から整えるカラダとココロについて、講師の太田俊久先生がわかりやすくお話しくださいました。太田先生の鹿児島への家族旅行の思い出なども紹介され、親しみやすい語り口に来場者は引き込まれました。講演の最後には質問コーナーもあり、寄せられた質問にお答えいただきました。講演の要旨をご紹介します。

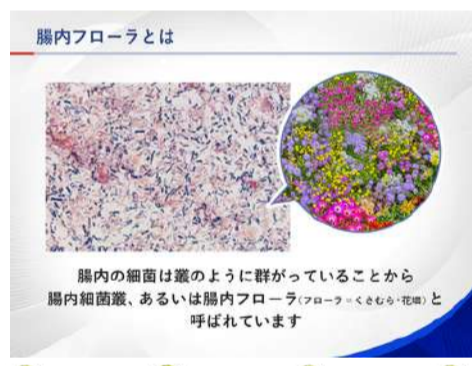
毎日の健康を支える「腸の4つのはたらき」

腸は私たちの健康を支える大事な器官です。腸には大きく四つのはたらきがあります。一つ目は、食べ物を消化して栄養素を吸収すること。二つ目は、便をつくって体の外へ出すことです。三つ目は、体を守る「免疫」のはたらき。四つ目は、脳と腸が影響し合う「脳腸相関」のうち「脳腸相関」のうち「腸が影響し合う」です。



腸内フローラは千種類百兆個の世界

腸の中には、とてもたくさん細菌がすんでいます。種類はおよそ1000種類、数は約100兆個とされ、重さになると約1kgになることもあります。その様子を顕微鏡で見たのがこの写真です。このように、多種多様な細菌が群がっている様子は、さながら叢(くさむら)のようで見立て、「腸内細菌叢(そう)」、または「腸内フローラ(フローラ・くさむら・花畑)」と呼ばれます。腸の中の菌は、見えないけれど大きな存在なのです。



良い菌 悪い菌 中間的な菌のバランスが大切

腸内細菌は大きめに、よいはたらきをする「有用菌」、悪いはたらきをする「有害菌」

有害菌、「中間的な菌」に分けて考えられます。良い菌の代表は乳酸桿菌やビフィズス菌です。有害菌の増殖や有害物質の生成を抑えて、消化吸収を助け、免疫機能を調整します。一方、悪い菌には、黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌などがあります。これらの菌は食中毒の原因になります。増えすぎると体に負担となり、健康をむしばむため、増やさないようにすることが重要です。特定の菌がいるの菌がないの菌、これら菌の全体のバランスを保つことが大切なことです。



食事や薬、年齢によって揺らぐ腸内環境

腸内フローラは、さまざまな原因でそのバランスが乱れます。脂っこい食事ばかりを食べるなど、生活の偏りは大きな要因となります。また、ストレスも腸に影響します。年齢とともに菌の構成も変わります。老化によって良い菌の一つであるビフィズス菌が減るとは、よく知られています。さらに、抗生物質などの薬は悪い菌だけでなく良い菌にも影響し、バランスを崩す原因にもなってしまいます。

腸内フローラが影響する「心身の健康」

腸内フローラは便秘や下痢のような、おなかに直接関係する悩みだけでなく、肥満・糖尿病・動脈硬化などの生活習慣病にも関わる可能性があります。盛んに研究が行われています。免疫と関係するアル

ルギーや関節リウマチ、さらには気分の落ち込みなど「ココロの不調」との関連も指摘されています。「腸が整うと体の調子はもちろん、心も整いやすいのでは」という考えのもと、さまざまな研究が行われています。

「プロバイオティクス研究」とは

近ごろよく耳にするようになった「プロバイオティクス」という言葉を存じでしょうか。FAO(国連食糧農業機関)とWHO(世界保健機構)によって、「十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物」であると、2002年に定義されました。難しく聞こえるかもしれませんが、わかりやすくお伝えすると、生きた状態で十分な量を体の中に届けると、役に立つ微生物という国際的に確立された考え方です。私たちヤクルトは90年前から、「L・カゼイ・シロタ株(乳酸菌シロタ株)」をはじめとした有用菌を用いて、ヒトの身体への良いはたらきについて研究しています。

研究例の紹介 腸の調子を整える乳酸菌シロタ株

プロバイオティクスの代表例に乳酸菌シロタ株があります。高齢者を対象とした試験例では、一定期間飲用することで、良い菌(ビフィズス菌など)が増え、悪い菌が減る傾向が示されています。さらに、運動(一日に7000歩以上、歩く習慣)と組み合わせると、便秘のリスクが下がる可能性が示された研究もあります。「乳酸菌シロタ株を含む飲料を飲むこと」と「体を動かすこと」この二つの習慣がポイントです。

「たばこを1本吸うと、20分寿命が縮む」という研究データがあります。「酒は百薬の長」といわれてきましたが、こちらもやはり「体のためには飲まない方がよい」というのが、最新の研究では優勢になってきました。ですが、堅いことばかりでは生活が楽しくなくなってしまいますよね。楽しみとのバランスにも目を向け、よくよすぎず、明るく過ごすためのヒントとして、次のテーマ「腸から整えるカラダとココロ」について、お話ししましょう。

裏面につづく