

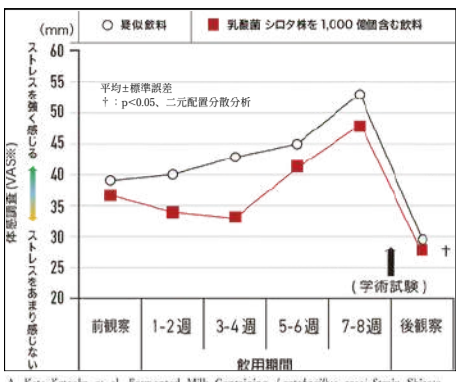
脳腸相関に着目。ストレスと健康の関係を見直すヒント

ストレスとはなんでしょか？ ストレスの原因には暑さや寒さ、薬などもありますが、特に影響があるのは人間関係や仕事などの心理的・社会的なストレスです。緊張でおなか痛くなるように、脳と腸は影響し合います。ならば、腸の調子を良くするものを摂取すれば、ストレスを緩和できるのではないかと私たちは考えて、飲用試験を行いました。

継続的な飲用によるストレス低減効果の可能性

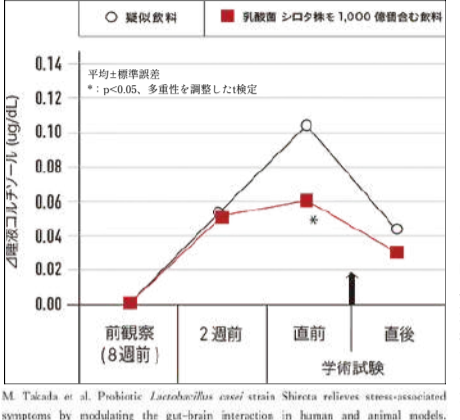
「ストレスが強くなる場面」での乳酸菌シロタ株のはたらきを確かめるため、医学部生に協力してもらい検証を行いました。進級がかかる大切な試験の前は、強い緊張や不安が起こりやすく、ストレスの変化を比べやすいからです。学生を①乳酸菌シロタ株を1000億個含む飲料を飲むグループと、②乳酸菌シロタ株を含まない、味や見た目がほぼ同じ飲料（疑似飲料）を飲むグループの二つに分けて、8週間毎日飲んでもらいました。これは「思い込みの効果（プラセボ効果）」をできるだけ除いて、公平に比べるための方法です。その結果、「ストレスの感じ方」は、②乳酸菌シロタ株を含まない疑似飲料のグループでは試験が近づくとほど高くなる傾向が見られた一方、①乳酸菌シロタ株を含む飲料を飲んだグループでは数値が低めでした。またストレスホルモンと言われるコルチゾールの量も調べた結果、①乳

ストレス体感が抑制されたことが報告されています。



A. Kato-Kanaka et al. Fermented Milk Containing *Lactobacillus casei* Strain Shirota Preserves the Diversity of the Gut Microbiota and Relieves Abdominal Dysfunction in Healthy Medical Students Exposed to Academic Stress. Applied and Environmental Microbiology. 2016, 82(12), 3649-3658.

唾液中のコルチゾール濃度の上昇が抑制されたことが報告されています。



M. Takada et al. Probiotic *Lactobacillus casei* strain Shirota relieves stress-associated symptoms by modulating the gut-brain interaction in human and animal models. Neurogastroenterology & Motility. 2016, 28, 1027-1036.

酸菌シロタ株を含む飲料を飲んだグループでは、試験直前の唾液コルチゾール濃度の上昇が抑えられていました。この結果から、強いストレスがかかる状況でも、乳酸菌シロタ株を継続して摂ることが、心と体の負担をやわらげる手助けになる可能性があることがわかりました。

腸の健康が睡眠の質も高めてくれる

さらに先ほどと同様に医学部生を対象とした飲用試験で、睡眠時の脳波、目覚めの体感も調べました。①乳酸菌シロタ株を含む飲料を飲んだグループでは、②疑似飲料を飲んだグループと比べて、眠りの深さやすっきりとした目覚めなどの「睡眠の質」が高いことがわかりました。

腸を整えて今日も明日も健康に

このように、腸は消化・吸収や排便、免疫を支えるだけでなく、脳とつながって心の状態にも関わる大切な器官であることが、お分かりいただけただかと思えます。腸内フローラのバランスは、食事や加齢、薬、ストレスなど日々の暮らしの影響を受けます。私たちは、役に立つ菌を継続して摂るという考え方を90年前から確立してきました。乳酸菌シロタ株を多く含む飲料を摂取することで、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレス緩和や睡眠の質向上にもつながります。毎日の小さな積み重ねが将来の健康につながることを、ぜひ心に留めていただけたらと思います。

太田先生への質問コーナー Q&A

Q ヤクルトを、ほかのヨーグルトや発酵食品納豆などと一緒にお飲んだり食べたりしても大丈夫ですか？

A 問題ありません。乳酸菌シロタ株は生きて腸までとどくことがさまざまな研究で確かめられており、他の菌の影響を受けにくいと考えられます。最近はいろいろな菌を摂ることも大切という考え方もありますので、ほかの発酵食品なども取り入れていただけて構いません。

Q 乳酸菌シロタ株は免疫と関係がありますか。感染症（風邪など）を防ぐことはできますか？

A 乳酸菌シロタ株は免疫機能にも関わる可能性が研究されています。乳酸菌シロタ株は、免疫の入り口の一つであるマクロファージに取り込まれ、たとき、一般的な乳酸菌より分解されにくいという特長があります。その刺激をきっかけに免疫が活性化され、NK（ナチュラルキラー）細胞や、抗体をつくる細胞などののはたらきに関与する可能性があります。研究例として、冬の時期にスポーツ選手を対象に、乳酸菌シロタ株を摂取する群と疑似飲料（ラセボ）群で比較した試験では、上気道感染症（いわゆる風邪）の発症割合が乳酸菌シロタ株摂取群で低い傾向を示し、唾液中IgA抗体の値も維持されたことが報告されています。こうした結果から、乳酸菌シロタ株を含む飲料を継続して摂取することは、感染症を予防しうる可能性が示されています。

Q 当日お答えできなかった質問に川内ヤクルトがお答えします！

Q ヤクルトはいつ飲んだらいいのでしょうか？

A 食品ですので、基本的にいつでも召しあがりいただけます。毎日継続していただきたい商品なので、1日1本（個）を目安に、1日の生活の中で、続けやすい時間帯にお召しあがりください。

Q ヤクルトは赤ちゃんに飲ませてもいいですか？

A ヤクルトの乳製品は、お子さま、幼児もお召しあがりいただけます。赤ちゃんは、ミルク以外のもの（離乳食など）を口にする頃から与えていただけます。ぬるま湯（人肌程度）で2倍くらいに薄め、赤ちゃんの便や健康状態をみながら、ごく少量から与えはじめてください。母乳やミルクの代わりにはなりませんので、それらの摂取量に影響を及ぼさないように量を調節して与えてください。

桂竹丸 落語会

鹿児島ではラジオ番組でもおなじみの落語家・桂竹丸さん。冬季オリンピックの話題にかけて「薩摩焼でスケートリンクをつくったらよかせん？—陶器オリンピック」など、巧みな謎かけ。竹丸師匠を取り巻く人々の愉快なエピソードをまじえて次々と披露される軽妙な話芸に、会場は笑いの渦に包まれました。最後は歌手デビュー曲『落語家の本分』に合わせて特技の日本舞踊も披露。来場者は桂竹丸師匠の魅力が詰まった舞台を満喫しました。



第二部 ダンスショー、落語会 and more...

ダンス

阿久根市と薩摩川内市にあるダンス教室「恋Kiダンスイングリ」。よさこいチーム「華姫恋樹」としても活動しています。息の合った躍動感あふれるダンスに会場は拍手喝采の盛り上がり。昭和の懐かしのヒット曲に合わせて、来場者も一体となって踊りました。

抽選会

イベントの最後には抽選会が行われました。グルメカタログやギフト券、ヤクルトならではの商品など豪華賞品が提供され、会場はドキドキわくわく、大いに盛り上がりました。

地域と共に60年...

日ごろよりヤクルト商品をご愛顧いただき、心より御礼申しあげます。川内ヤクルトは今年、創立60周年を迎えました。川内、串木野、出水、長島、宮之城、大分、阿久根そして水俣と、それぞれの地域で、ヤクルトを個人事業として始められた7人の方が共同出資され、昭和41年に川内ヤクルトを設立しました。創業以来、乳酸菌シロタ株の生みの親である代田稔博士が提唱された「健腸長寿」——健康な人生を送るためには健康な腸が大切、という理念に共感し、創業者の方々は熱意をもってヤクルトの良さを普及させ、一軒一軒お客さまを増やし今日に至っています。その意思は変わることもなく、現在の私どもも受け継いでおります。一日でも早く、一人でも多くの方にヤクルト商品をお召しあがりいただき、健康で楽しい生活づくりに貢献したいというのが、私たちの願いです。これからも地域の健康づくりに寄り添い、必要とされる企業を目指して、歩み続けてまいります。



川内ヤクルト販売株式会社 代表取締役社長 影山俊二

化粧品展示



休憩時にはヤクルト化粧品の展示・体験ブースを展開。肌年齢測定も行いながら多くのお客さまにヤクルト化粧品の魅力を体験いただきました。

赤ワイエ



展示コーナーでは「乳酸菌シロタ株」の研究報告や、川内ヤクルト60年の歴史をお伝えするパネルなどもご覧いただきました。

食事相談



ロビーでは管理栄養士による食事相談と血管年齢測定ブースが展開され、多くの方が相談や測定に訪れました。