



～ラクアの大切なお客様へ製品や健康関連の情報を発信～

## 乳酸菌革命記

## 抗生性と共生性を使い分けよう！



酸っぱくなった乳酸菌はだめだというわけではありません。それなりの利用方法があります。ただ、共生菌としての働きを期待するならば、「老人乳酸菌」（抗生性）より、「若者乳酸菌」（共生性）の方がパワフルだということです。

人間も、老人よりも若者の方が繁殖力がありますよね。極端な話、20代の若者1人と、80代の老人100人では、前者の方が繁殖力が強いのはいうまでもありません。

ある食品工場を訪れた時のことです。私が「酸っぱくない乳酸菌をつくりたいのです」といいましたら、「いや、酸っぱくないと乳酸菌飲料とは認められない」といわれました。

彼らは、わざわざ酸っぱいヨーグルトをつくっているのです。スーパーなどで売っている大半のヨーグルトも、ほかの発酵飲料も同じ考え方だと思われます。

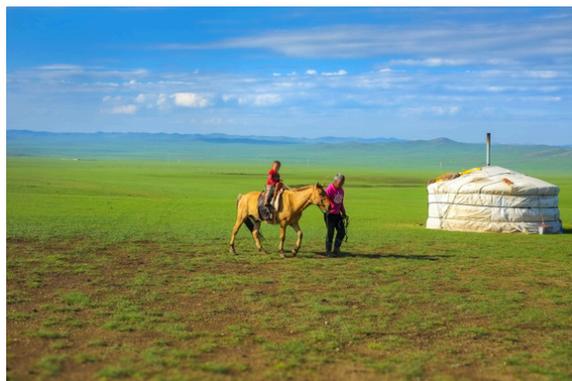
酸っぱくなったということは、乳酸が増えたということです。前に高名な大学教授が乳酸菌を「たくさん増やしたあと、殺して飲んだら効いた」という話を紹介しましたが、酸っぱさを求めるのは、これと同じ発想です。

酸っぱくなった乳酸菌には殺菌効果があり、天然の抗生物質のような働きをします。乳酸菌のこのような効能を、私は「抗生性」と呼びます。抗生性の乳酸菌は、真菌感染の予防治療や水虫の治療、あるいはウイルスや病原菌をプロテクトする機能があり、非常に役に立つのです。

抗生性の物質は「老人乳酸菌」が作り出したものです。「若者乳酸菌」はそうではなく、宿主の腸内にあって、悪玉菌のコントロールやビタミン合成など、腸内善玉菌としての本来の役割を果たします。この働きを「共生性」と私はいっています。乳酸菌は、これからは共生性と抗生性を、はっきり役割分担したかたちで使っていくとよいと思います。

抗生性の乳酸菌食品を摂りすぎると、腸を整えたり、血液をサラサラにするという効能目的はほとんど期待できません。乳酸菌というけれども、それらの菌が、必ず乳酸をつくるわけではありません。乳酸菌は栄養を全部食べ切ってしまうと、お互いに抑制し合い自殺し始めます。自殺することで乳酸が出てきます。ですから飲んで酸っぱく感じる場合は、もう抗生性のものをつくっている状態です。

【「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋】 ↓



(画像) NS乳酸菌の故郷である大草原の風景 (撮影: cheetahさん)

