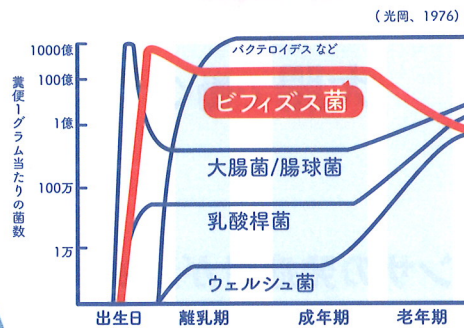


ちょう かつ 腸活、知っていますか？！

年をとると
ビフィズス菌も
減っていくって
言われているしね

年齢による腸内細菌 バランスの変化



最近、
体調を崩しがちで
辛くて…

それは
ビフィズス菌を
摂って腸活
してるからなの！

ビフィズス菌は大腸の
代表的な善玉菌です。

でもあなたは
いつも元気で
羨ましいわ

発酵食品などから

ビフィズス菌や**乳酸菌**を摂り、

腸内の善玉菌を増やしてバランスを整える
ことが健康のカギとも考えられています。

これが「腸活」です！

おすすめの善玉菌の効果を裏面でご紹介！

腸活するならビフィズス菌BB536とシールド乳酸菌[®]がオススメ!

ビフィズス菌BB536

ビフィズス菌BB536は生きたまま大腸まで届き、
短鎖脂肪酸を生み出すことで、**腸内環境を改善**します。



ビフィズス菌BB536で**インフルエンザの発症者が減少!**

発症者
0人
13人中



ビフィズス菌BB536を摂取

発症者
5人
14人中



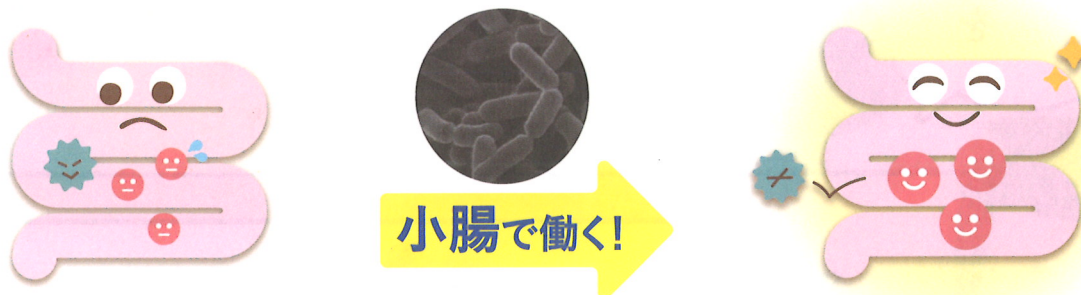
ビフィズス菌BB536を摂取しない

65歳以上の高齢者(27名)に6週間ビフィズス菌BB536を飲んでいただき、3週目にインフルエンザワクチンを接種。以降14週間、ビフィズス菌BB536を飲んでいるグループと飲まないグループに分け、インフルエンザの発症について比較したところ、飲んでいるグループの発症者が減少しました。

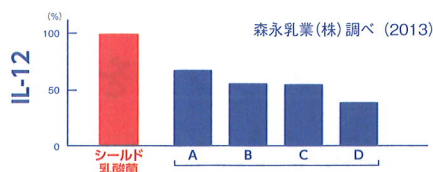
出典：Namba ら、Biosci Biotechnol Biochem. 2010;74(5):939-45

シールド乳酸菌[®]

シールド乳酸菌は主に小腸にある免疫細胞に働きかけて、
人が本来持っている**健康力をサポート**します。



シールド乳酸菌[®]は**免疫を活性にする作用が高い**

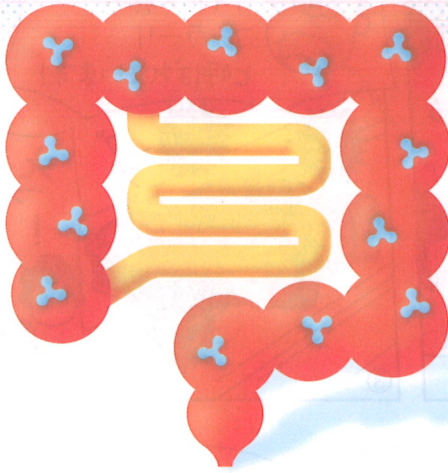


様々な乳酸菌を免疫細胞と接触させ、免疫の活性化に重要なタンパク質(IL-12)の産生の誘導能について調べました。シールド乳酸菌が他の乳酸菌に比べて、より免疫細胞を活性化させることがわかりました。

ビフィズス菌BB536 と シールド乳酸菌[®] で
継続的に腸活をして、
元気なカラダを目指しましょう!



多くの不調の原因は 実は「大腸」から来ている!?



大腸にいる善玉菌の主役は ビフィズス菌!!

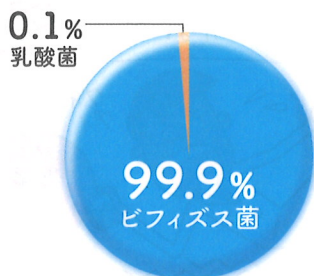
便秘、肥満、アレルギーや生活習慣病などの多くの健康トラブルが、実は「大腸」の不調から来ていることが、長年の研究でわかってきました。大腸は不要な排泄物をつくる重要な器官ですが、老廃物がたまりやすく、炎症をおこすとカラダ全体の不調につながります。そのため、**今注目の「腸内フローラ」を良好にたもつことがカラダ全体を良好に保つための鍵なのです。**

名称	ビフィズス菌	乳酸菌
大腸内での菌数	1兆個～10兆個	1億個～1,000億個
大腸内でのビフィズス菌と乳酸菌の割合※	99.9%	0.1%
つくりだすもの	乳酸+酢酸	乳酸

「腸内フローラには、乳酸菌よりビフィズス菌」が大切な 3つの理由

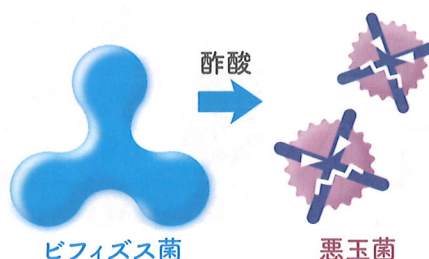
① 99.9% vs 0.1%※

大腸で、炎症を起こす原因となる悪玉菌をやっつけるのが善玉菌。実は大腸の善玉菌である、**ビフィズス菌と乳酸菌の割合は、なんと99.9%がビフィズス菌で0.1%が乳酸菌**。あまり知られていないことですが、大腸の善玉菌のほとんどがビフィズス菌であり、悪玉菌をやっつけ、腸内フローラのバランスを良好に保つ大切な役割をしています。



② ビフィズス菌→乳酸+酢酸

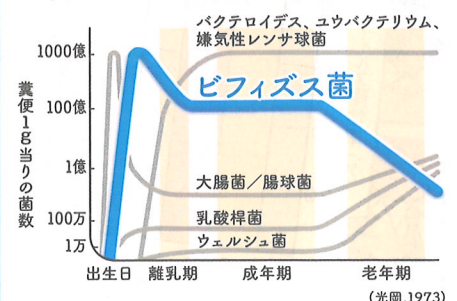
さらに注目すべきは数の差だけではなく、それぞれの菌がカラダの中でつくりだす成分。乳酸菌が「乳酸」をつくりだすのに対し、ビフィズス菌は「乳酸」に加え「酢酸」もつくりだします。この「酢酸」が非常に重要で、より強い殺菌作用で悪玉菌をやっつけてくれるのです。



③ 年齢と共に ビフィズス菌は減ってしまう

ビフィズス菌は、生まれて間もないときからヒトの腸内に存在しています。しかし年齢とともに減少していき、健康に悪影響を及ぼすさまざまな悪玉菌が増えてしまいます。そのため、悪玉菌を抑え、腸内フローラを良好にするためにも、ビフィズス菌をいかに大腸に多く保ち続けるかが大切です。

【年齢による腸内細菌バランスの変化】





ビフィズス菌 BB536

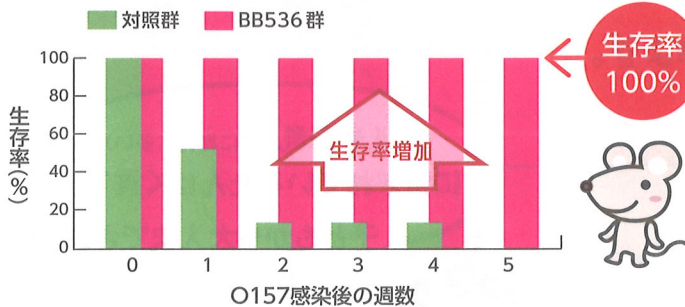
って何だい？

腸内環境を整える
善玉菌ですよ。

生きたまま腸まで届いて
悪玉菌の増殖を防ぎ、
免疫力を高めます。

ビフィズス菌 BB536 の研究成果 1

ビフィズス菌 BB536 で O157 の感染を予防!

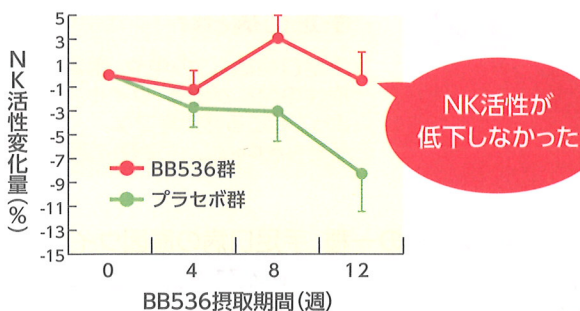


無菌マウスの実験では、致死量の病原性大腸菌 O157 を投与すると32日目までにすべてのマウスが死亡したのに対し、あらかじめビフィズス菌 BB536 を定着させたマウスでは、O157 の感染が抑制され試験期間中に一匹も死亡しませんでした。

出典：Namba K et. al., Bioscience Microflora, 2003
※動物を使った実験ですので、人と同じ作用があるとは限りません。

ビフィズス菌 BB536 の研究成果 2

ビフィズス菌 BB536 で 免疫力の低下を予防



65歳以上の高齢者45名に、ビフィズス菌 BB536 粉末(1000億個/日)またはプラセボ粉末*を12週間にわたって摂取してもらったところ、ビフィズス菌を摂取しなかった方たちの血中のNK活性(NK細胞の活性)は低下しましたが、BB536 を摂取された方たちのNK活性は低下しませんでした。*ビフィズス菌 BB536 を含まない粉末

※NK細胞は免疫システムの中でも特に重要な役割を持っており、NK細胞の活性が低い人は病気にかかりやすいといわれています。

出典：Akatsu H et. al., JPEN J Parenter Enteral Nutr, 2013

シールド乳酸菌

って何なの？

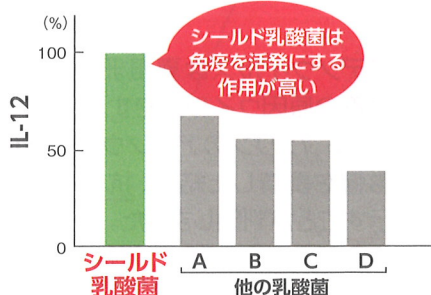
免疫力を高める
乳酸菌ですよ。

「免疫力を高める」をキーワードに
森永乳業が保有する数千株の中から
発見した乳酸菌。

人が本来持っている
健康力をサポートします。

シールド乳酸菌の研究成果

シールド乳酸菌は 免疫を活発にする作用が高い



様々な乳酸菌を免疫細胞と接触させ、免疫の活性化に重要なタンパク質(IL-12)の産生の誘導能について調べました。

シールド乳酸菌が他の乳酸菌に比べて、より免疫細胞を活性化させることがわかりました。

森永乳業(株)調べ (2013)