1月6日(木)東奥日報(令和7年1 8面)

摂取 善 菌多 < 天 L



中野礼彪研究員

液中の脂質バランスを示す指 菌、脂質異常症マーカー(血 や乳製品の摂取量と腸内細 行った。弘前市岩木地区の住 健康ビッグデータを解析して 標)との関係を分析した。 民982人を対象にし、牛乳 木健康増進プロジェクト」の その結果、乳製品を取る人 研究は、弘大が進める「岩 (少ない)などの特徴があ 血中の脂質状態にも関連 腸内環境に特定の菌が多

弘大·雪印共同講座

い傾向にあることが、弘前大学と雪印メグミルクの共同講座「ミル

チルスが多い人は血液中の悪玉コレステロール(LDL)が少な

ク栄養学研究講座」の研究で分かった。

(菊谷賢)

バチルス」や「ビフィズス菌」といった善玉菌が多く、特にラクト

牛乳やヨーグルトなどの乳製品をよく取る人は、腸内で「ラクト

響している可能性があるとい 中のコレステロール値にも影 た。また、これらの菌が血液 環境が整いやすい傾向にあっ 存在する善玉菌が多く、腸内 ビフィズス菌といった腸内に は、腸内でラクトバチルスや があることが示された。 乳製品を取る習慣がある人

内環境 「岩木」デー 夕 解析

保つ効果が期待できる」と、 フンスや脂質代謝を健康的に

一後も健康ビッグデータの解

に取ることで、腸内細菌のバ んは「牛乳や乳製品を日常的

同講座研究員の中野礼彪さ

リー・ジャーナル」に掲載さ 究を進める考えを示した。 乳業研究に関する国際学術誌 インターナショナル・デイ 研究成果は10月10日、酪農

析を通じて乳製品の効果の研