

乳製品よく摂取 → 善玉菌多い



中野礼彪研究員

研究は、弘大が進める「岩木健康増進プロジェクト」の健康ビッグデータを解析して行った。弘前市岩木地区の住民982人を対象にし、牛乳や乳製品の摂取量と腸内細菌、脂質異常症マーカー(血液中の脂質バランスを示す指標)との関係を分析した。

その結果、乳製品を取る人は、腸内環境に特定の菌が多い(少ない)などの特徴があり、血中の脂質状態にも関連

弘大・雪印共同講座

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、特にラクトバ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「ミルク栄養学研究講座」の研究で分かった。

(菊谷賢)

腸内環境「岩木」データ解析

があることが示された。

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

同講座研究員の中野礼彪^{あの}さんは「牛乳や乳製品を日常的に取ることで、腸内細菌のバランスや脂質代謝を健康的に保つ効果が期待できる」と、今後も健康ビッグデータの解析を通じて乳製品の効果の研究を進める考えを示した。

研究成果は10月10日、酪農乳業研究に関する国際学術誌「インターナショナル・ダイリー・ジャーナル」に掲載された。