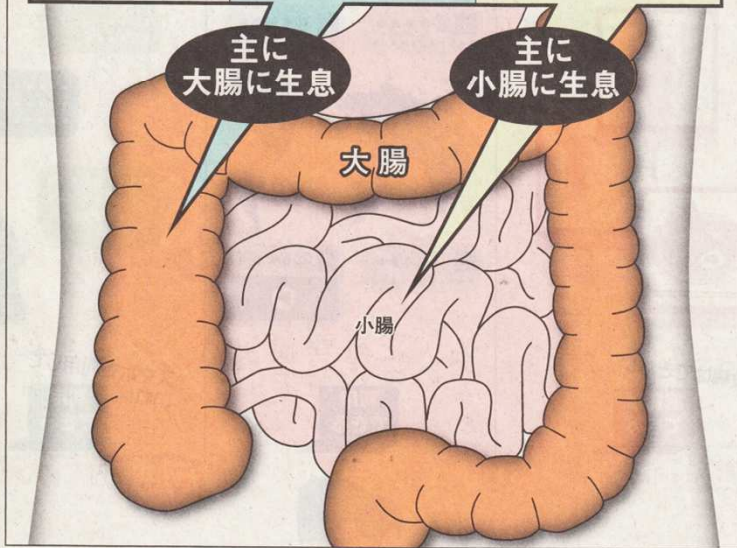


ビフィズス菌と乳酸菌の違い

「ビフィズス菌」と「乳酸菌」の違い

	【ビフィズス菌】	【乳酸菌】
腸内での菌数	1~10兆個	1億個~1000億個
大腸内善玉菌での占有率	99.9%	0.1%
生成物	乳酸・酢酸 <small>さくさん</small>	乳酸



今、話題の「ビフィズス菌」と「乳酸菌」。どちらも健康にいいことはわかるが、そもそも違いは何なのか？今回注目したのは、日清ファルマが開発した「ビフィコロン」。ビフィズス菌を生きのまま大腸へ届ける同商品は、発売以来、順調に売上を伸ばしている。なぜ今「ビフィズス菌」なのか？なぜ「生きたまま」が良いのか？乳酸菌との違いを探りながら、その秘密に迫った。

乳酸菌は大腸ではほとんど生息しない

乳酸菌とビフィズス菌はどちらも腸で生息する善玉菌だが、その違いは体内の生息場所にある。乳酸菌は小腸に生息して健康をサポートする「乳酸」を作り出す。一方、ビフィズス菌が生息するのは大腸だ。乳酸菌と同じく「乳酸」を作り出すが、それ以外にも「酢酸」を作り出すという。この「酢酸」が大腸環境のポイントなのである。



大腸内に棲む善玉菌の99.9%を占めるビフィズス菌

ビフィズス菌の生息拠点である大腸は、いろいろなものを排出したり溜めたりする重要な場所。その働きが乱れると、健康に影響をおよぼすこともある。つまり、スムーズな毎日に働きかけるのは、大腸で生息するビフィズス菌なのだ。

年齢とともに減り続ける大腸内のビフィズス菌

ビフィズス菌が生息する大腸は、健康のカギを握る大切な器官。その大腸内の善玉菌の99.9%がビフィズス菌だ。ビフィズス菌は、言わば善玉菌の代表格であり、大腸環境をサポートする役割を果たすもの。つまり、ビフィズス菌を大腸に補給すれば、毎日の健康維持につながる。

減り続けてゆくビフィズス菌 (年齢による腸内細菌バランスの変化)



出典：東京大学名誉教授 日本ビフィズス菌センター顧問 光岡知足 著「健康長寿のための食生活(岩波アクティブ新書)」

しかし、もともと私たちの体内に存在するものの、ビフィズス菌は加齢とともに減少してしまうという。乳幼児期の腸内細菌叢(きんそう) 95%をピークに徐々に減り始め、中年期を迎える頃には大幅に減少、高齢者ではわずか1%未満になる人もいるほどだ。