

## 「アスリートのカラダをバリアする乳酸菌」

開催日：令和元年5月16日（木）

講師：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部大阪支店  
佐伯 輝彦氏、 中間 紀子氏

大塚製薬株式会社の佐伯輝彦氏より、「アスリートのカラダをバリアする乳酸菌」として注目されている乳酸菌 B240 についてお話を伺った。

人間には、細菌や病原体から体を守る防御能力、すなわち免疫力がついている。その細菌や病原体が最初に接触する部分が体の粘膜部分であり、バリア機能を果たすのが粘膜免疫である。特に、腸は体の最大の免疫器官であり、体の免疫機能の7割程度を担っているといわれている。この粘膜免疫で中心的な役割を果たす免疫物質がSIgAであり、粘膜組織から分泌されるSIgAは、病原菌やウイルスにくっついて、これらの病原体が体内に侵入するのを防いでいる。分泌されたSIgAは、唾液や涙、鼻汁、母乳、小腸などに存在している。このSIgAの分泌量が低下すると、免疫力が低下し風邪にかかりやすくなる。ハードなトレーニングを行い、ストレスのかかりやすいアスリートは免疫力が低下しやすく、実際に、アスリートの多くが試合時に体調を崩しやすいと訴えている現状がある。

乳酸菌 B240 は、このSIgAを増加させる効

果が他の乳酸菌よりも優れて高いことが確認された。以下に、臨床試験の結果をいくつか紹介する。

1) 健康な女性30名に、乳酸菌 B240 (20億個) または水 (プラセボ) を21日間摂取させ、唾液中のSIgA分泌量を比較すると、10日目以降から乳酸菌 B240 の摂取でプラセボに比べ唾液中のSIgAの分泌量が有意に増加した。

2) 65歳以上の高齢者300名に、乳酸菌 B240 (20億個) または乳酸菌なし (プラセボ) の錠剤を20週間継続摂取させ、摂取期間中の風邪の罹患状況を比較すると、乳酸菌 B240 の摂取では風邪と判定された人の割合が低かったことが明らかとなった。

その他にも、乳酸菌 B240 を摂取することで、唾液量や、唾液成分のムチンの分泌量が上昇することもわかってきている。また、マウスによる実験では、乳酸菌 B240 とタンパク質の同時摂取で、SIgA分泌量が上昇したという結果も得られている。

(文責 福祉 下岡伊織)

