

長寿や免疫に効果アリ・最近ではコロナとの関連性で注目の酪酸菌とは

酪酸菌を増やせば 健康・長寿になれる

～今、話題の酪酸・酪酸菌のすべてが分かる！～

2022年2月7日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は内藤裕二 著『酪酸菌を増やせば健康・長寿になれる』を2022年2月7日(月)に刊行いたします。

酪酸産生菌の性質や、効率的な増やし方

長寿や免疫に効果があることや、最近ではコロナとの関連性で注目される**酪酸産生菌(酪酸菌)**。世界でもトップクラスの長寿国・日本の中でも、特に100歳以上の<百寿者>が多いとされている地域での調査によると、腸内フローラ中、酪酸を作る菌の保菌率が、平均より10%強も高いことが明らかになりました。いわゆる善玉菌である乳酸菌、ビフィズス菌に加えて、最近注目度が高まっている酪酸産生菌。その性質や、効率的な増やし方などについて解説します。

新型コロナ拡大の不安とともに体調も崩しがちなシーズン、ぜひご覧いただきたい1冊です。

タイトル:酪酸菌を増やせば健康・長寿になれる

～今、話題の酪酸・酪酸菌のすべてが分かる！～

ページ数:160ページ 著者:内藤裕二

価格:1,760円(10%税込) 発行日:2022年2月7日

ISBN:978-4-86667-356-1

【目次】

はじめに

第1章 健康・長寿の要は腸だった！

第2章 酪酸・酪酸菌がもたらすメリット

第3章 今日から始めたい酪酸菌を増やす具体的習慣

おわりに

【著者プロフィール】



内藤裕二(ないとう・ゆうじ)

京都府立医科大学大学院教授

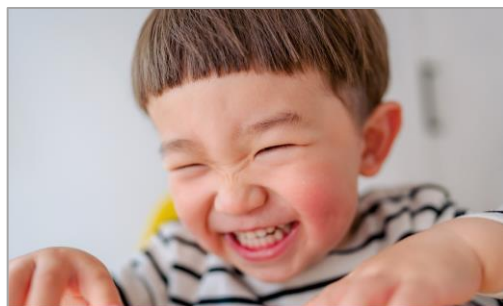
1983年、京都府立医科大学卒業。

米国ルイジアナ州立大学客員教授を経て、2009年より京都府立医科大学准教授。

明朗なキャラクターで、メディアでも活躍中。2021年より、現職。

専門は消化器病学、消化器内視鏡学、抗加齢学、腸内細菌叢。

著書には『すべての臨床医が知っておきたい腸内細菌叢』(羊土社)、『人生を変える賢い腸のつくり方』(ダイヤモンド社)など多数。



酪酸菌を増やせば 健康・長寿になれる

長寿や免疫に効果があり、最近ではコロナとの関連性でも注目される**酪酸産生菌**。その性質や、効率的な増やし方をわかりやすく解説！



内藤裕二
京都府立医科大学大学院
准教授
消化器内視鏡学講座教授

 あさ出版

今、話題の
酪酸・酪酸菌の
すべてが分かる！

腸内細菌の一部が作り出す酸には、腸内環境をキレイに整える働きがあります。

中でも、短鎖脂肪酸と呼ばれる酸(特に**酪酸**)は、大腸が正常に働くためのエネルギー源にもなります。**酪酸**をつくりだすことができるのは、**酪酸産生菌(酪酸菌)**だけです。酪酸・酪酸菌がもたらすメリットに以下のようなものがあります。

- ①制御性T細胞を誘導し、抗炎症に作用する
- ②マクロファージ・B細胞にも作用する
- ③がん抑制遺伝子を活性化し、がん予防に関与する
- ④悪玉免疫抑制細胞を抑制し、免疫療法の効果を上げる
- ⑤腸上皮細胞のエネルギー源となり、バリア機能を維持する
- ⑥骨芽細胞を活性化し、骨形成を促進する
- ⑦腸管ホルモン分泌を刺激し、代謝を制御する
- ⑧免疫寛容を誘導し、アレルギーを抑制する
- ⑨腸脳相関に関わる
- ⑩IgA抗体の産生を増加させ、粘膜免疫を強化する
- ⑪寿命を延長し、加齢による筋萎縮を抑制する
- ⑫ディスバイオーシスを改善させる

書籍では各メリットについて詳しく解説

酪酸菌を増やす具体的習慣

※本書より一部抜粋要約

何を食べるかよりも、いつ食べるか

異常な食事時間(夜型の食生活)は腸内フローラの**酪酸産生菌(酪酸菌)**の減少を引き起こします。その結果、腸管バリア機構の異常、炎症応答が惹起され、代謝異常につながることも明らかにされています。

腸管の体内時計の乱れによるバリア機能障害、炎症応答は、アルコールとも相加的に大腸発がんにつながるようであり、がん予防においても時間栄養学は極めて重要な要因と考えられてきています。

いつもの食事に+5gの水溶性食物繊維を摂る

腸内の善玉菌、特に**酪酸産生菌(酪酸菌)**を増やすには、菌が好むエサを毎日の食事で摂ることがポイントです。特に、水溶性食物繊維の中でも発酵性の高い食物繊維を、日々の食事に継続して取り入れることが大切です。以下のようなちょっとした工夫で無理なく続けることができます。

【自宅での食事で】

- ご飯を炊くときに、水溶性食物繊維が豊富な大麦をプラス、玄米、発芽玄米も工夫して炊いてください
- 漬物やキムチなど、保存のきく発酵食品を冷蔵庫に常備
- 熱に強い納豆菌。納豆は炒めものなどの料理にアレンジするのもgood
- 大豆をうまく利用する、蒸し大豆は使いやすい
- 間食や食後のデザートにヨーグルトをチョイス。リンゴや柑橘類のジャム、ハチミツをかけるのがおすすめ
- フルーツは、バナナ、キウイ、りんごがおすすめ

書籍では外食&中食でのポイントも解説

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階