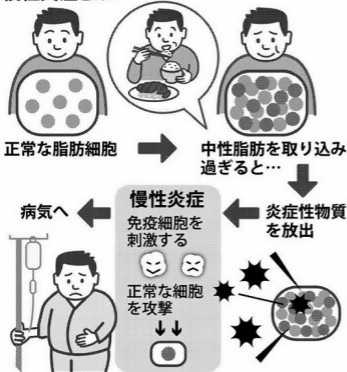


M I — 2 乳酸菌「慢性炎症」抑制に有効

慢性炎症とは？



極度な体重過多、すなわち肥満は、生活習慣病など病気にかかるリスクを高める。東京で先月末、最新の脂肪対策をテーマにセミナーが開かれ、脂肪細胞による炎症の慢性化抑制に乳酸菌の一種が有効であることを示す研究結果が報告された。

【明珍美紀】



実験結果を報告する八村敏志准教授
＝9月30日、東京都中央区で

日々の食事で取り入れた栄養分は脂肪として蓄積され、それが過剰になると脂肪細胞が炎症を引き起こす。これらの炎症が慢性化した状態が「慢性炎症」だ。

セミナーでは初めに名古屋大環境医学研究所の菅波孝祥教授（分子代謝医学分野）がオンライン参加し、慢性炎症と肥満の関係などについて解説した。



セミナーでは、菅波孝祥教授が、肥満と慢性炎症の関係についてオンラインで解説した＝東京都中央区で(明治提供)

さまざまな疾病の背景には慢性炎症が関連するとみられるが、特に内臓脂肪組織の慢性炎症は「全身の臓器に拡大、波及し、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を誘発する」と菅波教授は指摘し、こうした内臓脂肪型の肥満は、炎症と共に線維化も伴うという。

では、慢性炎症を抑えるにはどうすればいいのか。東京大大学院農学生命科学研究科付属食の安全研究センターの八村敏志准教授は、腸における慢性炎症の抑制に、乳酸菌の一種「ラクトバチルス・プランタラム OLL2712」(M I — 2 乳酸菌)が有効であると

の研究結果を報告した。OLL2712は食品大手の明治が独自開発した乳酸菌で、八村准教授がマウスを使った実験を行ったところ、この乳酸菌を摂取したマウスは腸の炎症が緩和、腸の

粘膜のバリア機能が保護、増強され、脂肪組織の炎症の抑制効果が期待されることが分かった。

体重(キ)を身長(シ)の2乗で割った「体格指数(BMI)」が25以上は「肥満」といわれており、肥満者(BMI25〜30)を対象にした比較実験も実施した。この乳酸菌が入ったヨーグルト(低糖・低脂肪)と非配合のヨーグルト(同)をそれぞれ約3カ月食べ続けた結果、OLL2712配合のヨーグルトを食べた方が慢性炎症や体脂肪の蓄積の抑制効果が高いことが実証された。

「持続的に効果を得るためには(乳酸菌を)定期的に適量、体に取り入れることが望ましい」と八村准教授。「大切なのは、栄養のバランスがとれた食事と適度な運動。それを基本に、健やかな生活を送ってほしい」と説いた。