

## 中国学園大学公開講座

日 時：平成 22 年 9 月 23 日(木) 13：00～15：30

場 所：中国学園大学 12 号館 3F M301 教室

テーマ：「カラダの健康と腸内細菌」

講 師：㈱ヤクルト本社 河見 浩司郎 氏

### 日 程

|       |             |
|-------|-------------|
| 開 会   | 13：00       |
| あいさつ  | 13：00～13：10 |
| 野菜ダンス | 13：10～13：25 |
| 講 演 1 | 13：25～14：15 |
| 展示見学等 | 14：15～14：45 |
| 講 演 2 | 14：45～15：15 |
| 質疑応答  | 15：15～15：30 |
| 閉 会   | 15：30       |



乳がんとともに  
Yakult (75)

中国学園大学公開講座  
**カラダの健康と腸内細菌**

株式会社ヤクルト本社

Yakult (75)

**本日の講演内容**

1. 健康調査から見えるもの  
「第23回ヤクルト健康調査」より
2. 腸に共生する細菌叢(腸内フローラ)  
腸内細菌と健康のかかわり
3. ビフィス菌 B. フレーベ・ヤクルト株、  
乳酸菌 シロタ株の保健効果
4. がん予防とプロバイオティクス  
大腸がん予防に対する乳酸菌のかかわり

Yakult (75)

**第23回ヤクルト健康調査**  
2007年1～2月実施

東京、大阪の20代～60代の女性600人に聞く  
「腸年齢」と健康意識に関する調査

Yakult (75)

**腸年齢  
チェックシート**

【食事に関する質問】

1. 朝はいつもあわただしく時間がない。
2. 朝食は食べないことが多い。
3. 食事の時間は決めていない。
4. 野菜不足を感じる。
5. 肉が大好き。
6. 外食は週4回以上ある。
7. 牛乳や乳製品は苦手。

【生活習慣に関する質問】

8. タバコをよく吸う。
9. 顔色が悪く、老けてみられる。
10. 肌荒れや吹き出物が悩みのタネ。
11. ストレスをいつも感じる。
12. 運動不足が気になる。
13. 寝つきが悪く寝不足。

【トイレに関する質問】

14. トイレの時間は決まっていない。
15. おならがくさい、と言われる。
16. 息まないと出ないことが多い。
17. 排便後も便が残っている気がする。
18. 便が硬くて出にくい。
19. コロコロした便が出る。
20. とときどき便がゆるくなる。
21. 便の色が黒っぽい。
22. 出た便が便器の底に沈みがち。
23. 便がくさい、と言われる。

理化学研究所 棚野義己先生監修

Yakult (75)

**チェック結果の評価**

あなたの  
腸年齢は？

0～4歳 →  
**理想的**

5～9歳 →  
**やや老化**

10～14歳 →  
**とても老化**

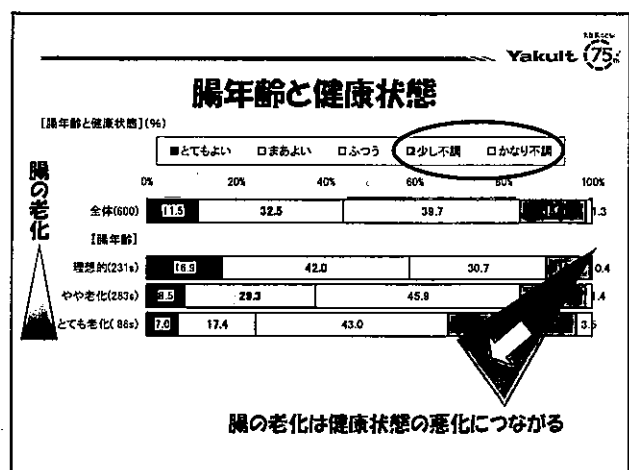
15歳以上 →

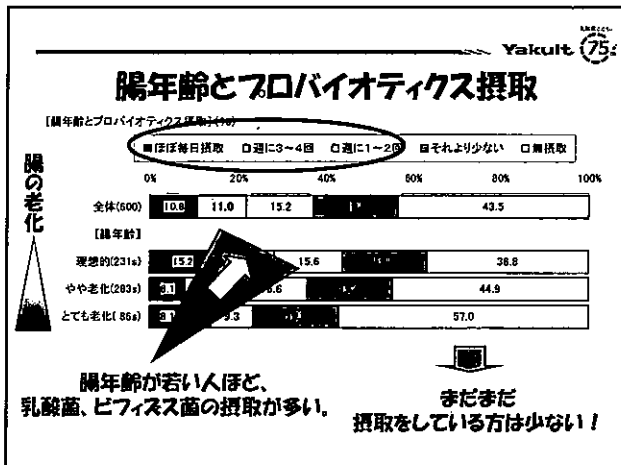
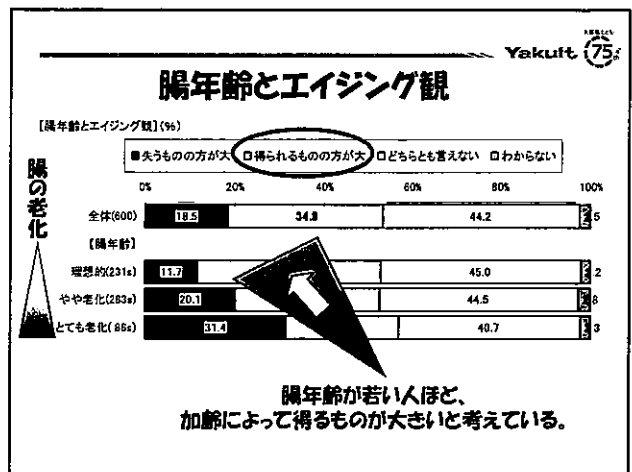
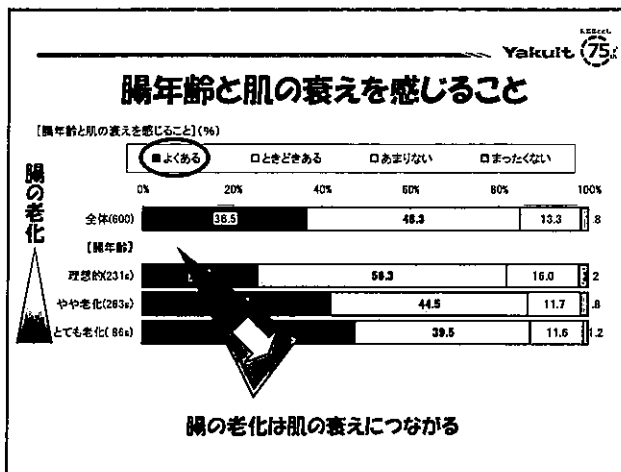
実年齢より若い！  
腸内環境が大変良好で理想的。

実年齢よりやや高い。  
まずまずの腸年齢だが、  
実年齢より10歳ほど高い。

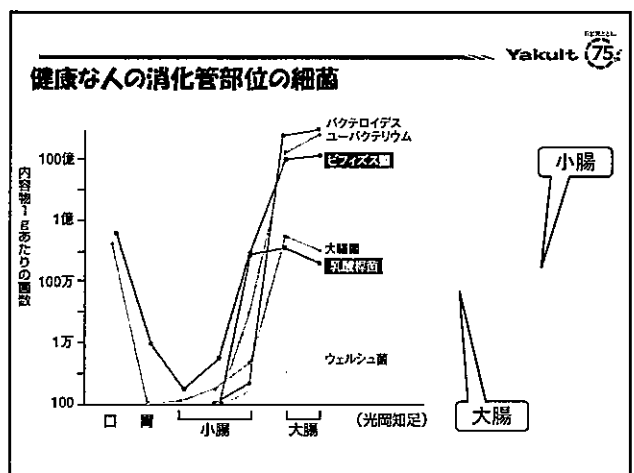
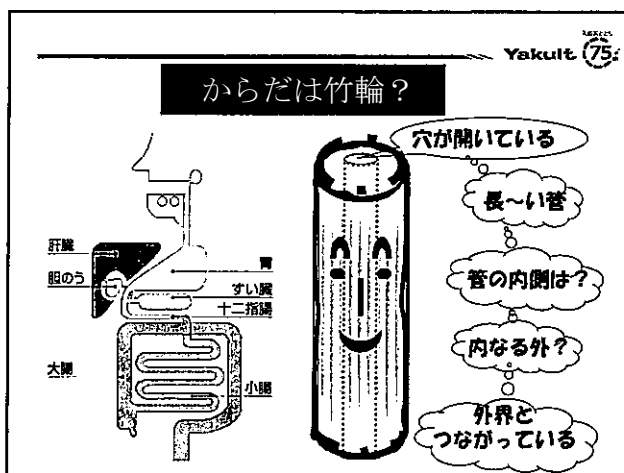
腸の老化が進行！  
腸内環境は危ない状態。  
腸年齢は実年齢より20歳ほど高い。

腸はもはや老人！！  
腸内環境は危ない状態。  
腸年齢は実年齢を30歳以上上回る。





- ### 健康調査の結果からわかったこと
- ①「腸年齢」が若いほど「肌」「脳」も若い！
  - ②「腸年齢」が若い人は、体力、知力、気持ちが良好と感じる人が多い。



## ウンチの中身はどうなってるの？

- ・食べ物の残り
- ・腸内細菌
- ・消化管由来の固形物(白血球、上皮細胞)

20%

80%水分

## 便(ヒト)の顕微鏡写真



## 細菌の大きさを見てみましょう！

針の先に細菌を付けてみました。



30倍



180倍



600倍



3,000倍

## 腸内にいる細菌の数は、約100兆個！

細菌1個の大きさを1マイクロメートル  
(1ミリメートルの1/1,000)とすると...

100,000,000,000,000 μm

100,000,000,000,000 mm

100,000,000 m

100,000 km (10万 km)

地球一周約4万 km



## 腸内細菌の種類



乳酸桿菌



大腸菌



黄色ブドウ球菌



ビフィズス菌



バクテロイデス



ウェルシュ菌

## 人間と共生する腸内細菌

有用菌(善玉菌)

有害菌(悪玉菌)

乳酸桿菌  
ビフィズス菌  
他

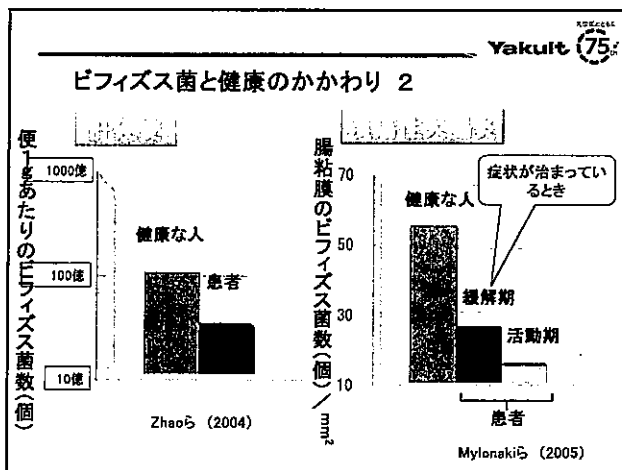
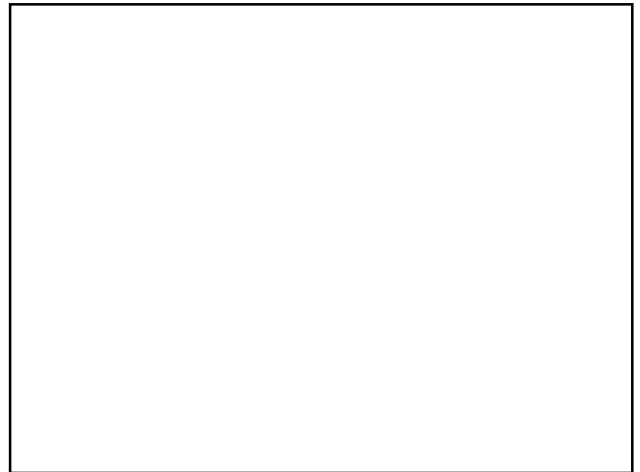
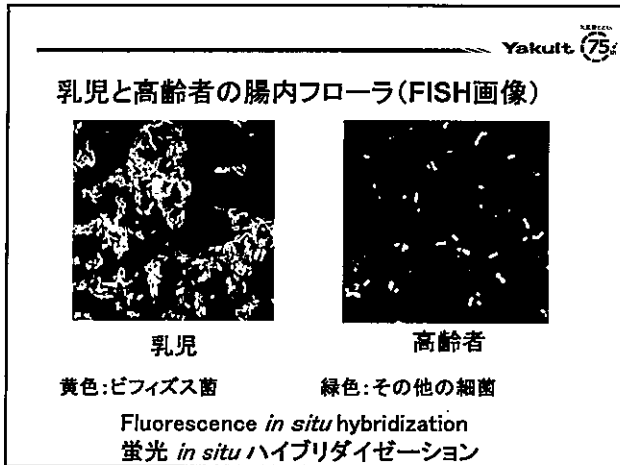
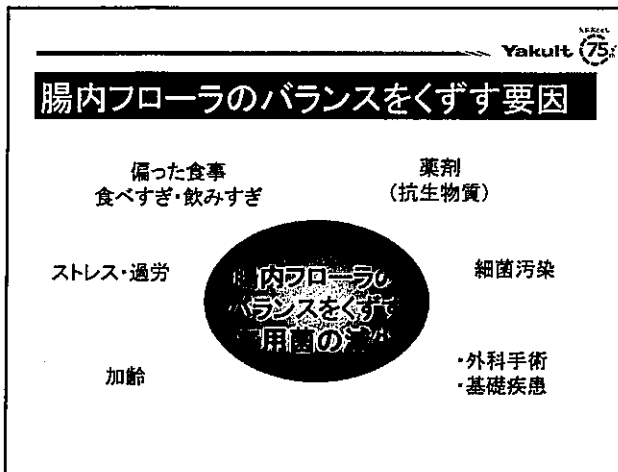
バランス

ウェルシュ菌  
黄色ブドウ球菌  
病原性大腸菌  
他

中間的な菌  
バクテロイデス  
大腸菌(非病原性)  
腸球菌  
他

有害菌の増殖抑制  
有害物質の生成抑制  
腸内環境の改善  
便秘改善  
免疫調節

有害物質の生成  
腸内腐敗  
老化促進



Yakult 75

NEW

100% ビフィズス菌

ビフィドバクテリウム プレーベ (ビフィズス菌)

ラクトバチルス アシドフィルス  
(乳酸菌: 1,000万個/ml以上)

● 腸内フローラのバランスをくずす要因

● 腸内フローラは年齢とともに変化する

種類別 はっ酵乳  
乳脂肪分 8.1%  
乳糖成分 1.4%  
成分含有  
パラチノース、全乳粉、  
脱脂粉乳、りんごジュース、  
合計  
内容量 100ml  
賞味期限 Lot.

● 腸内フローラのバランスをくずす要因

● 腸内フローラは年齢とともに変化する

● 腸内フローラのバランスをくずす要因

● 腸内フローラは年齢とともに変化する

Yakult 75

●許可表示: 生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。●1日当たりの摂取目安量: 1本(80ml) ●成分分析表(1本(80ml)あたり): たんぱく質1.0g、脂肪0.1g、炭水化物1.9g、ナトリウム15mg、関与成分: L. カゼイ YIT 9029(シロタ株)400億個●摂取上の注意: おおめにお飲みください。●許可を3319 Yakult本社東京都港区東新橋1-1-19

①生きたまま腸内に到達する  
乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)の働きで、  
②良い菌を増やし悪い菌を減らして、  
③腸内の環境を改善し、  
④おなかの調子を整えます。

Yakult  
**ヤクルト 400**  
乳酸菌飲料

Yakult 75

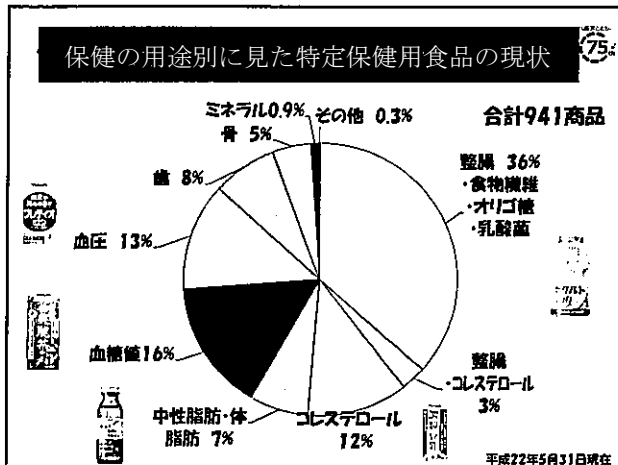
**特定保健用食品**

有効性の証明

安全性の確保

関与成分の特定

消費者庁許可  
特定保健用食品



「関与する」成分別内訳  
おなかの調子を整える食品

| 関与成分      | 商品数 |
|-----------|-----|
| 乳酸菌       | 74  |
| 食物繊維      | 185 |
| 食物繊維・オリゴ糖 | 1   |
| オリゴ糖      | 79  |
| その他       | 4   |

平成22年5月31日現在

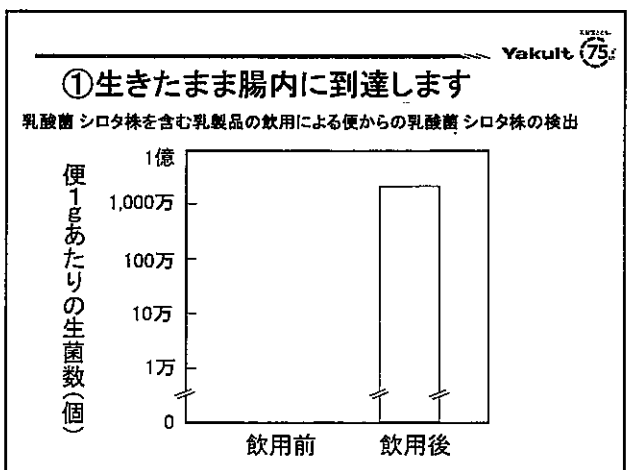
Yakult 75

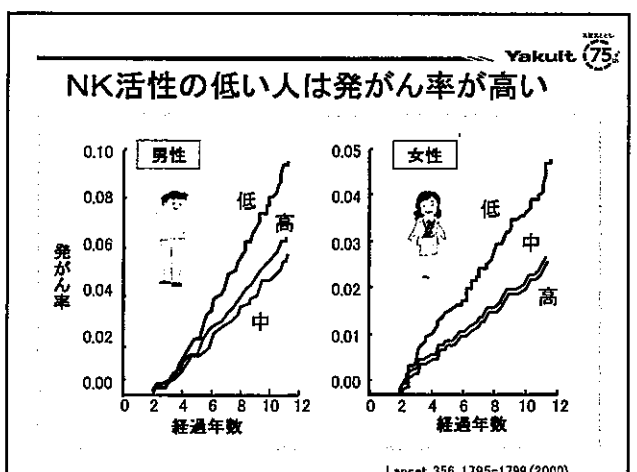
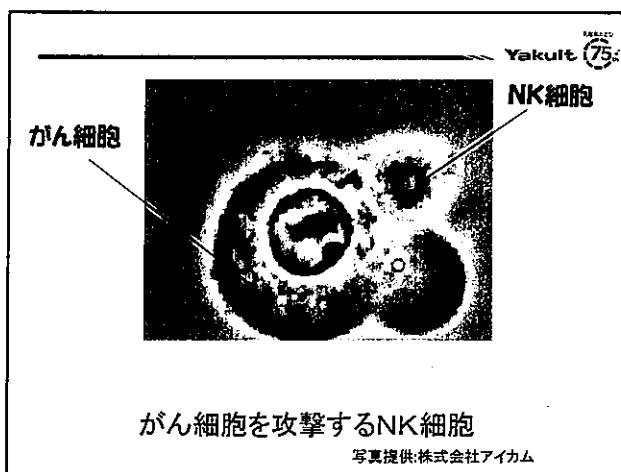
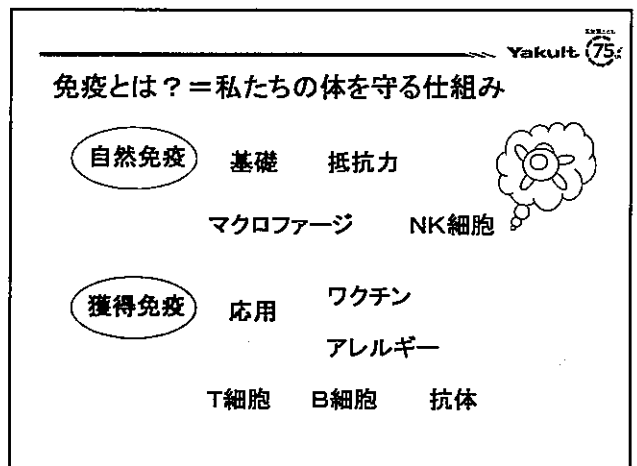
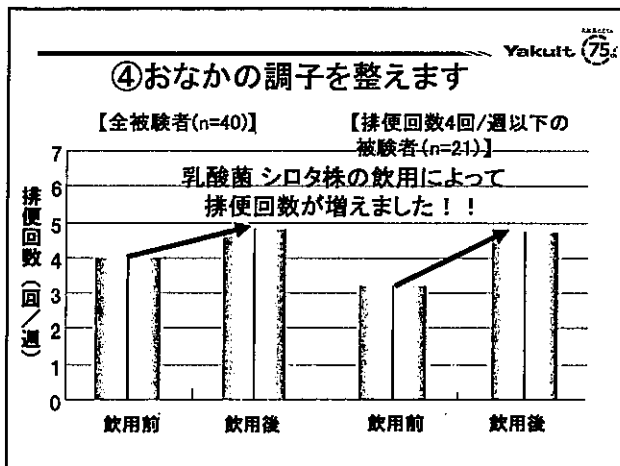
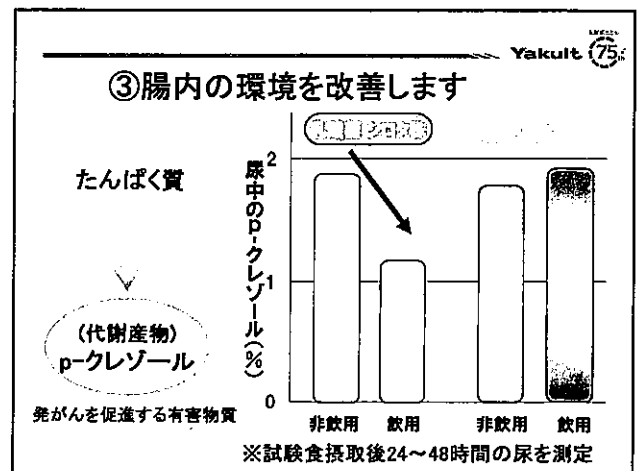
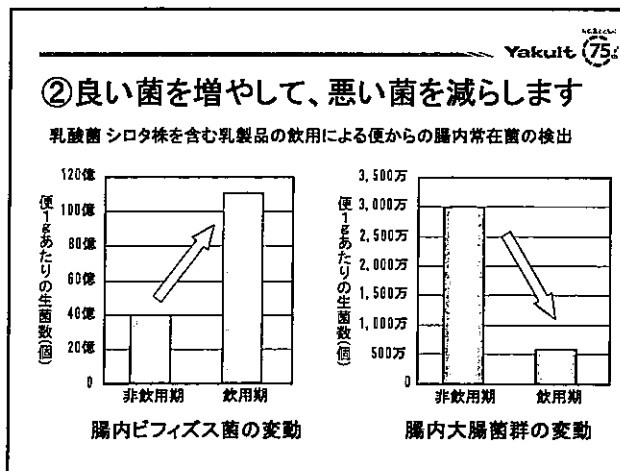
**①生きたまま腸内に到達します**

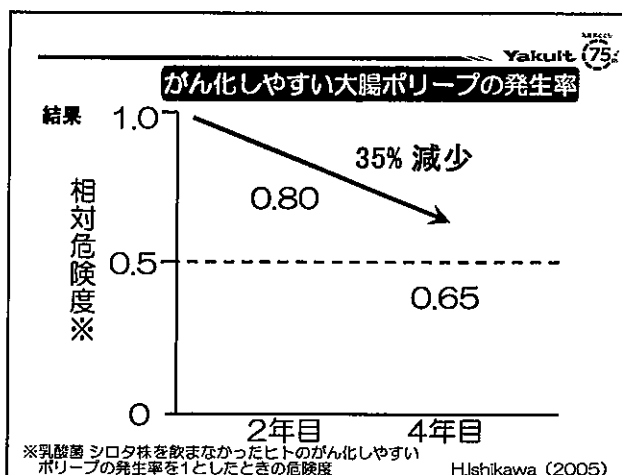
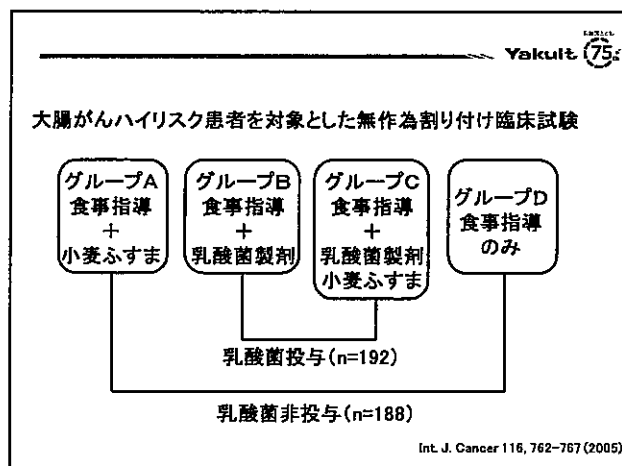
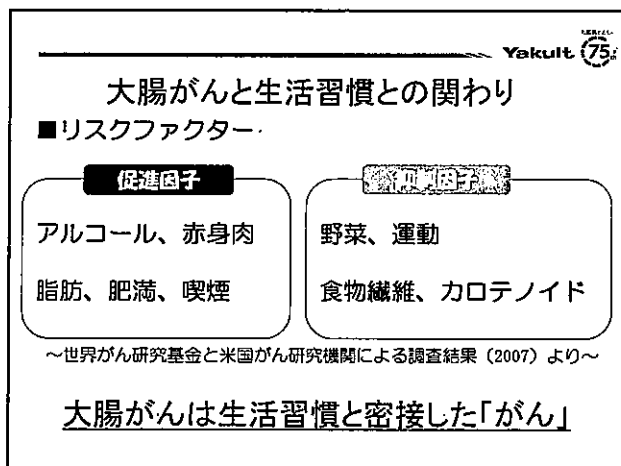
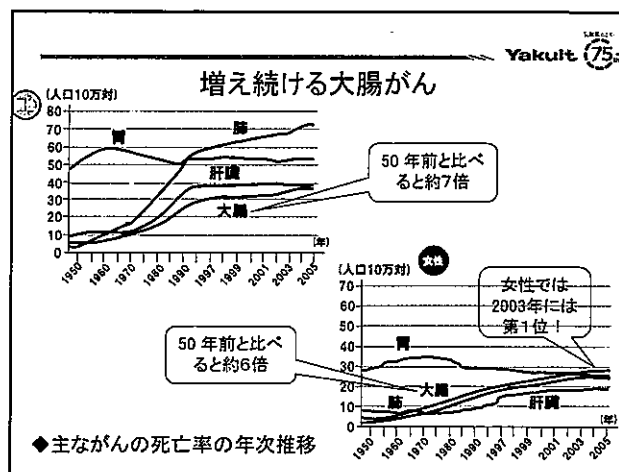
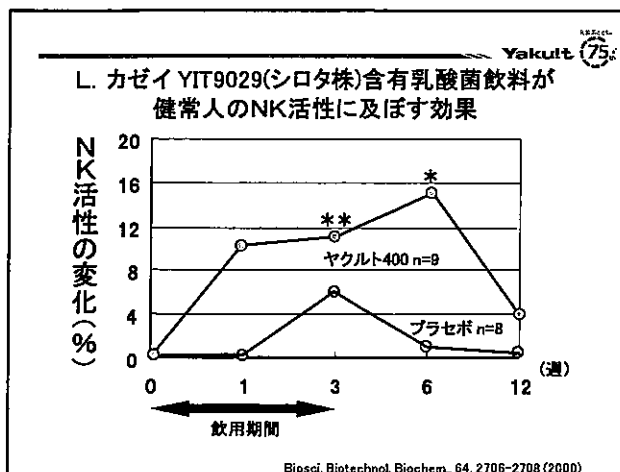
乳酸菌シロタ株

一般的な乳酸桿菌  
(ブルガリア菌)

一般的な乳酸球菌  
(サーモフィラス菌)









建学の精神

# 全人育成

教育理念

あたたかい心

ひらめく英知

たえぬく努力