

美味しく食べて気持ち良く出す うれしい介護の頼もしい味方、ヨーグルト

【対談】 有江 泰彦(株式会社明治 食品開発研究所 プロバイオ学術支援グループ長)

西村 かつる(NPO法人日本コンチネンス協会 会長/排泄ケア看護師/がんばらない介護生活を考える会委員)

以前から、長寿との関係で知られるヨーグルト。排泄ケアの第一人者と食品メーカーの研究者が、排泄ケアにヨーグルトを活用する意味とメリット、さらにヨーグルトの最新事情について、意見を交わしました。



排泄ケアの基本は食事

有江:先生は排泄ケアを専門にお仕事をされていますが、食事と排便の関係で、何か感じているらっしゃることはありますか?

西村:ケアの現場は、どうしても出すことばかり考えがちですが、食べたものの結果が便。食べることと関連付けて捉える視点が欲しいです。

有江:消化器官は、入り口から出口までつながっていますからね。

西村:排便に悩みを持っている人は、心か、体か、食か、どこかに問題があります。部分を見て全体を見て、全体を見て部分を見るように気をつけたいところです。

有江:腸は、第二の脳という言葉もありますね。

西村:腸が嬉しいと、脳も嬉しいのです。ある高齢者の施設で、排便を改善したところ、同時に認知症の徘徊行動も改善したという例があります。便秘治療の基本は、まず生活改善、特に食事改善です。高齢者も無理なく美味しく摂れる食品として、私はヨーグルトに注目しています。

健康を左右する腸内環境

有江:高齢になると、なぜか善玉菌の数も減ってきます。それを待っているかのように、発がん性など毒性の強い物質を作る悪玉菌が増えはじめるのです。それが老化や疾病の原因、免疫力の低下につながるのではないかと考えられています。

西村:そのうえ排便がうまくいかなくなると、体内で増えた有害物質が体中をめくり、血液状態が悪くなって、ますます抵抗力や免疫力が落ちてしまいます。

有江:その点、ヨーグルトを継続して摂取すると、お通じを促すと同時に善玉菌を増やして腸内環境を整えるので、有害物質の増加も抑えます。排便が適正回数になって、便も正常になり、善玉菌の働きで便臭も改善されてきます。

西村:腸内環境が整うことで、自ずと健康な状態に近づいていくということですね。では、「おなかの調子を整える」ためには、どのくらいの頻度でヨーグルトを食べればいいのでしょうか?

有江:食品からとった乳酸菌というのは、長期間腸内に留まることはないと考えられています。ヨーグルトを継続的に摂取することによって、もともとその人が持っていた善玉菌を増やすことが大切です。そのためにも、ヨーグルトは毎日食べていただきたい食品です。



免疫力を高める乳酸菌

有江:さらに私たちは今、免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞 ※1)の活性を活性化して、免疫力を高める乳酸菌に注目しています。ブルガリア菌1073R-1株(以下R-1乳酸菌)という乳酸菌です。



有江 泰彦

西村:免疫細胞のなかでも最前線で働くNK細胞を元気にしてくれる菌ということですね。

有江:昔から、ヨーグルトを作る乳酸菌の一つであるブルガリア菌は、免疫力を高めるといわれていました。私たちは、その本質がブルガリア菌のつくる多糖体にあると考え、ブルガリア菌の中から、多糖体を大量に生産し、免疫力を高める乳酸菌を探しました。そして選び出されたのが、R-1乳酸菌です。

西村:R-1乳酸菌を摂ることで、免疫力にどのような変化があるのですか?

有江:山形県の舟形町と佐賀県の有田町の高齢者にご協力いただいて、R-1乳酸菌で作ったヨーグルトを毎日90g食べるグループと、毎日牛乳を1本飲むグループとで、風邪をひくリスクを比較調査しました。牛乳は免疫力を高めることが知られていますね。その牛乳と比較しても、R-1乳酸菌で作ったヨーグルトを食べたグループは、風邪をひくリスクが半分以下に減りました。(図1)また、小中学生を対象にした調査においても、インフルエンザの感染率を下げる調査結果が報告されています。

※1:細菌やウイルスなどの体内への侵入や増殖を防ぐ免疫細胞のひとつ。ウイルスに感染した細胞や異常な細胞を見つけると、いち早く攻撃して破壊する。

食べる楽しさと

出す気持ち良さをトータルに

西村:排泄ケアと感染症の予防という高齢者にとって大きい2つの課題が、ヨーグルトを食事に上手に取り入れることで改善できたら、とてもいいですね。

有江:私たちも、健康づくりに食として貢献できれば、こんなに嬉しいことはありません。

西村:食事は美味しく食べることも大切です。そして、美味しさとは、単なる味ではなく、みんなと一緒に食べるとか見た目が美しいとか、総合的に感じるものです。そうした食事をきちんと食べていると、自然に良い排便へとつながっていきます。

有江:精神的な面も含めて体が喜ぶものを食べ、ぜひ食全体を楽しんでいただきたいですね。

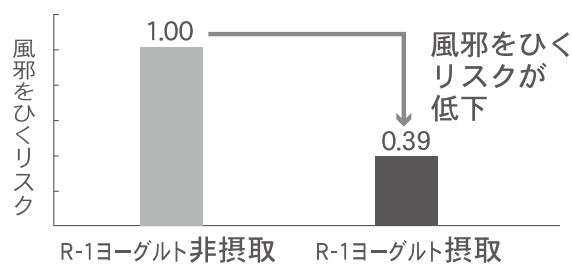
西村:食べる楽しさと出した気持ち良さ、それらがあって元気になる。そういう発想を持っていると、いろんな意味で介護を受ける人もする人も、もっと笑顔になれるのではないのでしょうか。介護する方にとって、これまでとはまた違う介護の喜びにつながると思っています。



西村 かおる

図1

R-1乳酸菌で作ったヨーグルトが風邪のひきやすさに及ぼす影響



British Journal of Nutrition (2010) Seiya Makino et.al

*メタ解析は有田試験と舟形試験の結果を統合し、Mantel-Haenszel methodで行った。
*有田試験及び舟形試験の解析はFisher検定で行った。

(株)明治 お客様相談センター: 0120-598-369
9:00~17:00 月~金(土・日・祭日を除く)

(株)明治 ヨーグルトフォーラム ホームページ
<http://www.yogurt-forum.jp/>