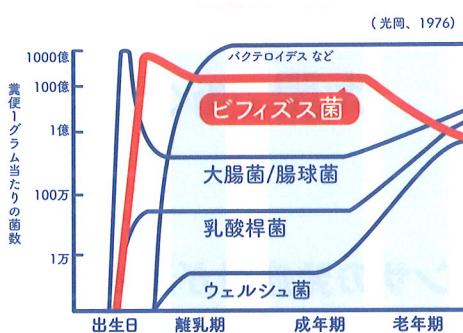


# 腸活、知っていますか？！

年をとると  
ビフィズス菌も  
減っていくって  
言われてるしね

## 年齢による腸内細菌 バランスの変化



最近、  
体調を崩しがちで  
辛くて…

それは  
ビフィズス菌を  
摂つて腸活  
してるからなの！

ビフィズス菌は大腸の  
代表的な善玉菌です。

でもあなたは  
いつも元気で  
羨ましいわ



発酵食品などから  
ビフィズス菌や乳酸菌を摂り、  
腸内の善玉菌を増やしてバランスを整える  
ことが健康のカギとも考えられています。

これが「腸活」です！

おすすめの善玉菌の効果を裏面でご紹介！

腸活するならビフィズス菌BB536とシールド乳酸菌<sup>®</sup>がオススメ！

## ビフィズス菌BB536

ビフィズス菌BB536は生きたまま大腸まで届き、短鎖脂肪酸を生み出すことで、腸内環境を改善します。



### ビフィズス菌BB536でインフルエンザの発症者が減少！

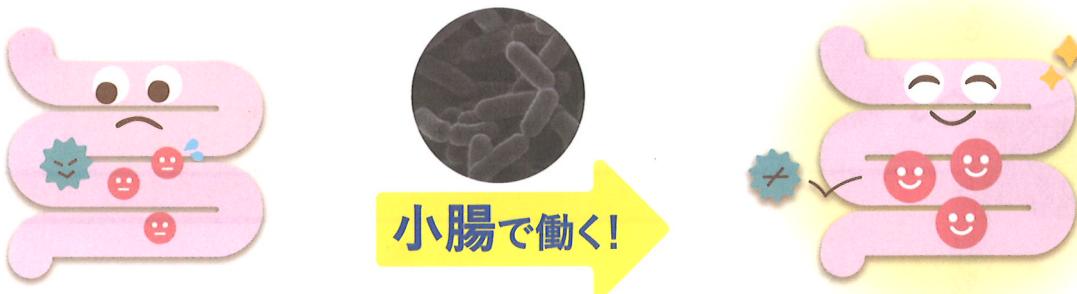


65歳以上の高齢者(27名)に6週間ビフィズス菌BB536を飲んでいただき、3週目にインフルエンザワクチンを接種。以降14週間、ビフィズス菌BB536を飲んでいるグループと飲まないグループに分け、インフルエンザの発症について比較したところ、飲んでいるグループの発症者が減少しました。

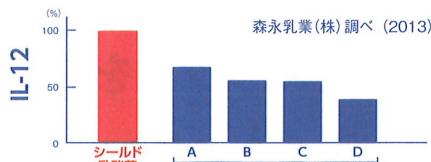
出典：Nambaら、Biosci Biotechnol Biochem. 2010;74(5):939-45

## シールド乳酸菌<sup>®</sup>

シールド乳酸菌は主に小腸にある免疫細胞に働きかけて、人が本来持っている健康力をサポートします。



### シールド乳酸菌<sup>®</sup>は免疫を活発にする作用が高い



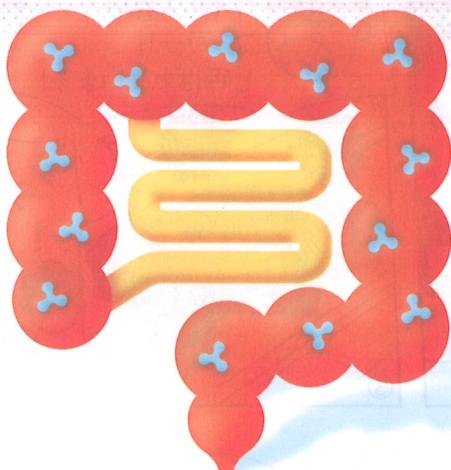
様々な乳酸菌を免疫細胞と接触させ、免疫の活性化に重要なタンパク質(IL-12)の産生の誘導能について調べました。シールド乳酸菌が他の乳酸菌に比べて、より免疫細胞を活性化させることができることがわかりました。

ビフィズス菌BB536とシールド乳酸菌<sup>®</sup>で  
継続的に腸活をして、  
元気なカラダを目指しましょう！





# 多くの不調の原因は 実は「大腸」から来ている!?



大腸にいる善玉菌の主役は  
ビフィズス菌!!

便秘、肥満、アレルギーや生活習慣病などの多くの健康トラブルが、実は「大腸」の不調から来ていることが、長年の研究でわかつてきました。大腸は不要な排泄物をつくる重要な器官ですが、老廃物がたまりやすく、炎症をおこすとカラダ全体の不調につながります。そのため、  
**今注目の「腸内フローラ」を良好にたもつことがカラダ全体を良好に保つための鍵なのです。**

名称	ビフィズス菌	乳酸菌
大腸内での菌数	1兆個～10兆個	1億個～1,000億個
大腸内でのビフィズス菌と乳酸菌の割合※	99.9%	0.1%
つくりだすもの	乳酸+酢酸	乳酸

## 「腸内フローラには、乳酸菌よりビフィズス菌」が大切な 3つの理由

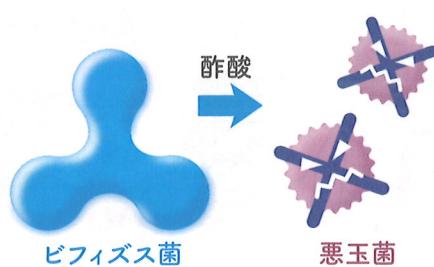
### 1 99.9% vs 0.1%\*

大腸で、炎症を起こす原因となる悪玉菌をやっつけるのが善玉菌。実は大腸の善玉菌である、ビフィズス菌と乳酸菌の割合は、なんと99.9%がビフィズス菌で0.1%が乳酸菌。あまり知られていないことですが、大腸の善玉菌のほとんどがビフィズス菌であり、悪玉菌をやっつけ、腸内フローラのバランスを良好に保つ大切な役割をしています。



### 2 ビフィズス菌→乳酸+酢酸

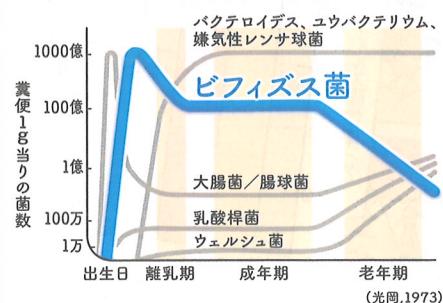
さらに注目すべきは数の差だけではなく、それぞれの菌がカラダの中でつくりだす成分。乳酸菌が「乳酸」をつくりだすのに対し、ビフィズス菌は「乳酸」に加え「酢酸」もつくりだします。この「酢酸」が非常に重要で、より強い殺菌作用で悪玉菌をやっつけてくれるのです。



### 3 年齢と共に ビフィズス菌は減ってしまう

ビフィズス菌は、生まれて間もないときからヒトの腸内に存在しています。しかし年齢とともに減少していき、健康に悪影響を及ぼすさまざまな悪玉菌が増えてしまいます。そのため、悪玉菌を抑え、腸内フローラを良好にするためにも、ビフィズス菌をいかに大腸に多く保ち続けるかが大切です。

[年齢による腸内細菌バランスの変化]



## ビフィズス菌 BB536

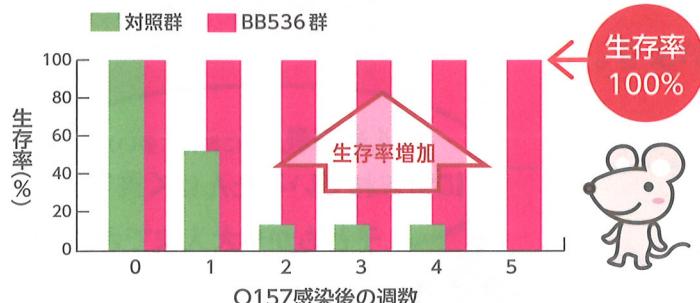
って何だい?

腸内環境を整える  
善玉菌ですよ。

生きたまま腸まで届いて  
悪玉菌の増殖を防ぎ、  
免疫力を高めます。

### ビフィズス菌 BB536 の研究成果 1

## ビフィズス菌BB536でO157の感染を予防!

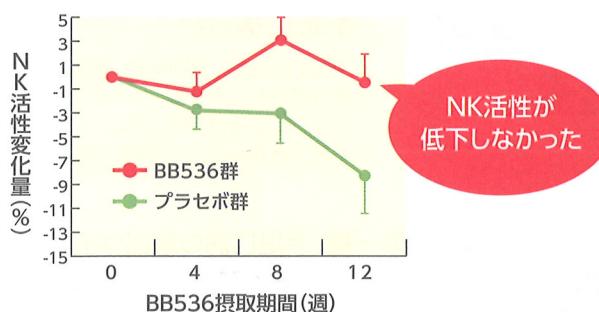


無菌マウスの実験では、致死量の病原性大腸菌O157を投与すると32日目までにすべてのマウスが死亡したのに対し、あらかじめビフィズス菌BB536を定着させたマウスでは、O157の感染が抑制され試験期間中に一匹も死亡しませんでした。



### ビフィズス菌 BB536 の研究成果 2

## ビフィズス菌BB536で免疫力の低下を予防



65歳以上の高齢者45名に、ビフィズス菌BB536粉末(1000億個／日)またはプラセボ粉末\*を12週間にわたって摂取してもらったところ、ビフィズス菌を摂取しなかった方たちの血中のNK活性(NK細胞の活性)は低下しましたが、BB536を摂取された方たちのNK活性は低下しませんでした。\*ビフィズス菌BB536を含まない粉末

※NK細胞は免疫システムの中でも特に重要な役割を持っており、NK細胞の活性が低い人は病気にかかりやすいといわれています。

出典 : Akatsu H et. al., JPEN J Parenter Enteral Nutr, 2013

### シールド乳酸菌 って何なの?

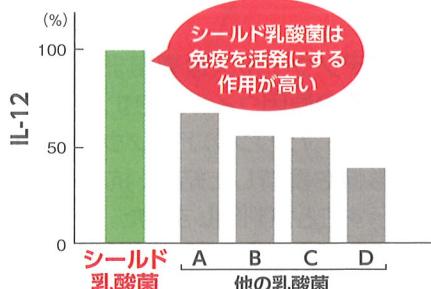
免疫力を高める  
乳酸菌ですよ。

「免疫力を高める」をキーワードに  
森永乳業が保有する数千株の中から  
発見した乳酸菌。

人が本来持っている  
健康力をサポートします。

### シールド乳酸菌の研究成果

## シールド乳酸菌は免疫を活発にする作用が高い



様々な乳酸菌を免疫細胞と接触させ、免疫の活性化に重要なタンパク質(IL-12)の産生の誘導能について調べました。

シールド乳酸菌が他の乳酸菌に比べて、より免疫細胞を活性化させることがわかりました。

森永乳業(株)調べ (2013)

# ビフィズス菌B-3 ニュース

## 太りにくい体質は、腸内細菌のバランスと関係していた！

だから太りやすい  
体質の原因は  
腸内細菌のバランス  
じゃないかなあ？

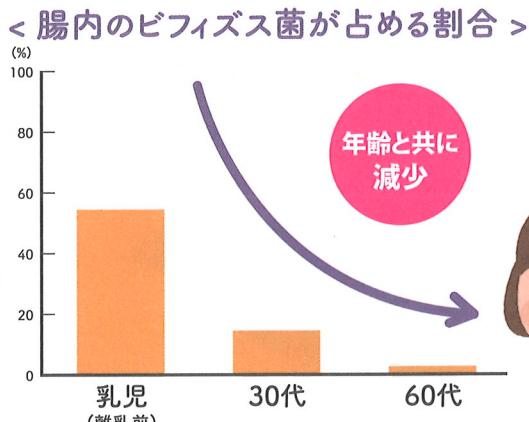
お母さん知らないの？  
食生活で腸内細菌は  
変わっちゃうんだよ！

また太ってきちゃったわ！  
昔はこんなことなかったのに  
太りやすい体質にな  
ったのかな…。



年をとっても  
減ってしまうのね！  
何か対策はできない  
のかしら…。

大丈夫！

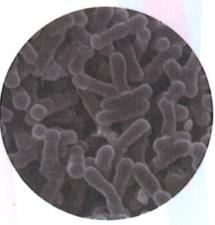
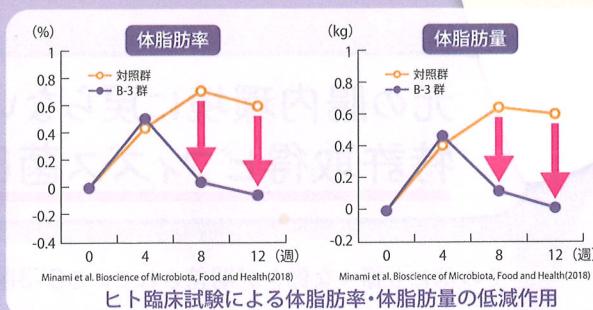


※Angelakis et al. Future Microbiology(2012)

太りすぎの人は  
ビフィズス菌が少ない  
傾向にあるんだって！

特許取得ビフィズス菌B-3を継続的に摂ることで  
体脂肪への効果が期待できます！

痩せ型の人は、腸内の細菌のバランスが違うことが分かっています。今、この腸内細菌に着目し、太りにくくすることが期待されているのが特許取得ビフィズス菌B-3です。臨床試験では、健康な人80名の方々に、ビフィズス菌B-3(200億配合)のカプセル、またはビフィズス菌B-3を含まないカプセル(プラセボ対照群)を12週間飲み続けていただき、体脂肪率と体脂肪量などを比較しました。結果、B-3群ではプラセボ対照群と比べて、体脂肪率、体脂肪量の増加が有意に低減しました。



ビフィズス菌 B-3

# ビフィズス菌B-3 ニュース

## 今までのビフィズス菌と違う！ビフィズス菌B-3の働き

### ウェスト周囲長減少

BMIが高めの男女を対象に、ビフィズス菌B-3が200億個入ったカプセルまたはプラセボ（偽薬）カプセルを12週間摂取していただきました。その結果、ビフィズス菌B-3を摂取していた群ではプラセボを摂取していた群に比べて、12週目においてウェスト周囲長が減少しました。

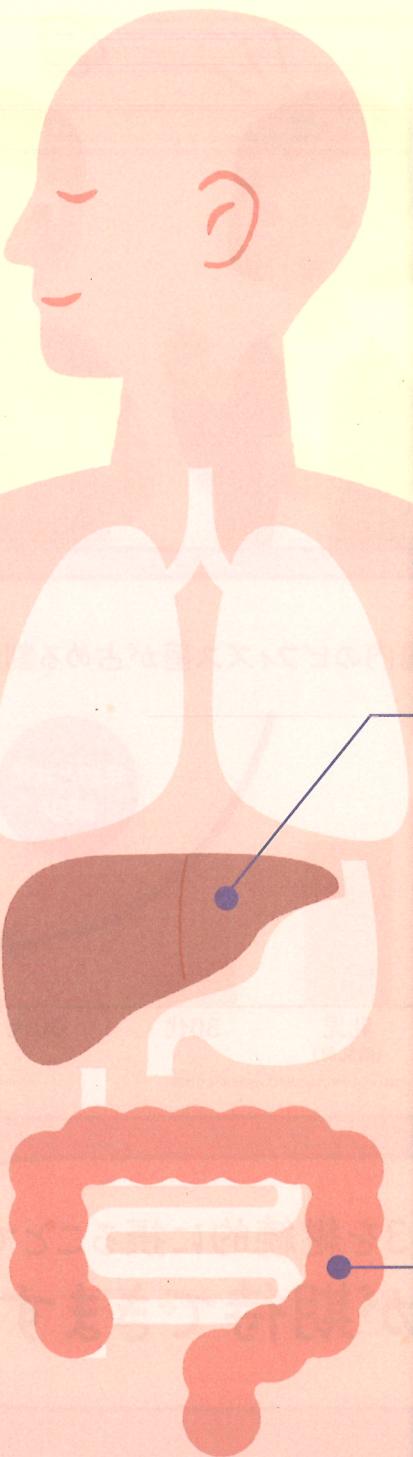
ヒト臨床試験による12週目におけるウエスト周囲長の減少作用  
(12週目のプラセボ群を0とした場合)



内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上の方を除いた被検者34名で解析を行った。  
Minami et al. Bioscience of Microbiota, Food and Health(2018) より作図

ビフィズス菌B-3は太りやすさの原因を腸内環境からブロックします！

他のダイエット食品にはカロリーを制限するものや、脂肪の燃焼を促進するものなどがありますが、B-3は太りやすさの原因を腸内環境からブロックする働きで、健康的なカラダづくりをサポートするものです。

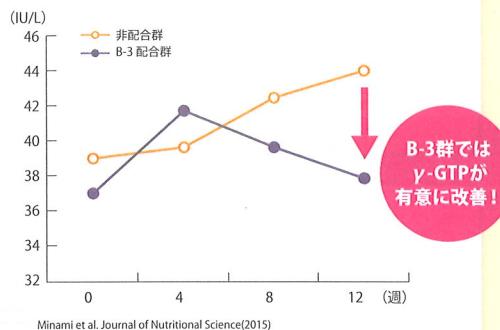


### 肝機能マーカーの改善

気になる肝機能マーカー ( $\gamma$ -GTP※) を有意に改善する働きがあります。

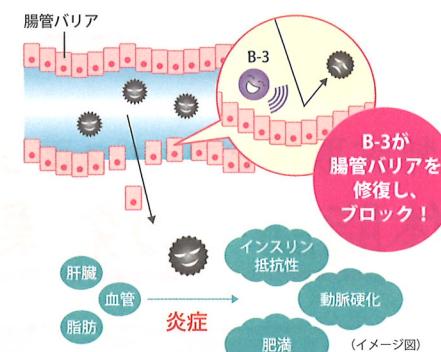
※  $\gamma$ -GTP = 肝臓の解毒作用に関係している酵素です。

ビフィズス菌B-3の肝機能マーカー改善作用



### 大腸から肥満改善

ビフィズス菌B-3は腸管のバリア機能を回復させる力が有るため肥満の原因となる慢性炎症を起こす物質（LPS）の流入をブロックし慢性炎症を緩和すると考えられています。



元の腸内環境に戻らないように、  
特許取得ビフィズス菌B-3を継続的に摂りましょう！

その他にも様々な働きが期待されているB-3菌。

詳しくはこちらのホームページへ！▶



<http://b-3lab.jp/mechanism.html>

ビフィズス菌B-3ラボ 検索