

**インフルエンザの
季節がやって
来ました!!**

免疫力は腸内環境で決まる!?

～善玉菌を増やして腸内環境を整えることで免疫力UP～
～コーヒーオリゴ糖が持つ様々な健康機能で善玉菌をイキイキ♪

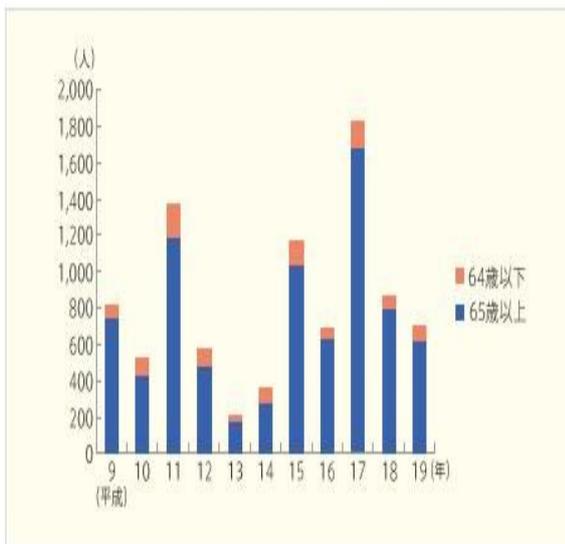
■インフルエンザ対策には免疫力が大事

インフルエンザが気になる季節となりました。一般的に右のような予防法が基本となります。インフルエンザにかかりやすいのは、乳児ですが死亡者数では圧倒的に高齢者が多くなっています。64歳以下の死亡者数と65歳以上の死亡者数を比べてみると、64歳以下は多くても年間約200人ですが、65歳以上になると平均して年間約1000人となります。(図1)
高齢になると免疫力が低下するためインフルエンザにかかると、肺炎などの合併症を引き起こしたり、一気に死亡者数が高くなります。

〈インフルエンザ予防法〉

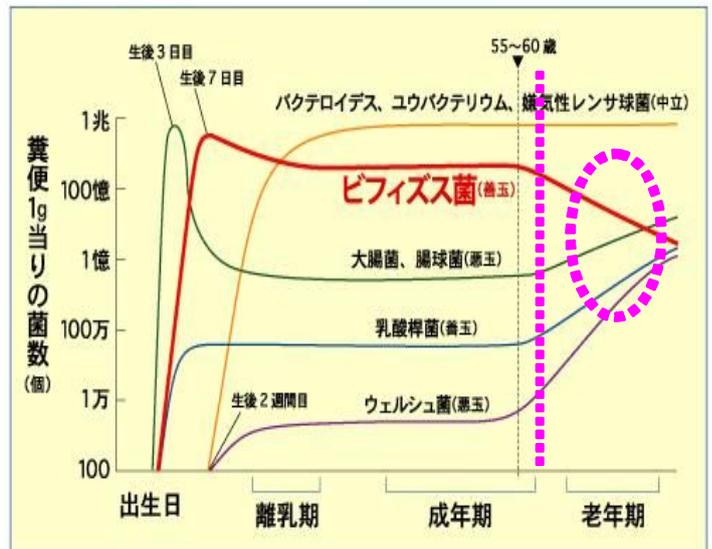
- インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが基本
- うがいや手洗いをしましょう
- バランスの良い食事と十分な休養をとり、疲労を避けましょう
- 室内の湿度を50～60%に保ちましょう
- 人込みや繁華街への外出を控えましょう
外出時はマスクをするとよいでしょう
(厚生労働省ホームページより抜粋)

(図1) インフルエンザによる死亡者数



厚生労働省「人口動態統計」より作成

(図2) 年齢による腸内細菌の変化



出典：光岡知足著 健康長寿のための食生活 腸内細菌と機能性食品(岩波アクティブ新書)

■ビフィズス菌や乳酸菌等の善玉菌を増やすと免疫力アップ

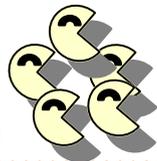
免疫力は「実は腸内環境が大きく関与している」ということが学会で発表されています。特に乳児はインフルエンザにかかる率は高いが、死亡者数は少なく、治癒も早いと言われています。乳児が飲むミルクの中には乳糖が沢山含まれています。乳糖というオリゴ糖が腸内に入ることによってビフィズス菌が増え、腸内細菌の95%が善玉菌となります。すると悪玉菌のウェルシュ菌や大腸菌は腸内にほとんど居られなくなります。一方高齢者は、生理機能も低下し、60歳を超えた頃から悪玉菌数が増えてきます。(図2)そして老年期に入ると善玉菌よりも悪玉菌の方が数が増えてきます。腸内で悪玉菌が増えることにより免疫機能が低下し、各種感染症を合併して死亡者数が多くなります。加齢だけでなく、ストレスや肉食も悪玉菌を増やす大きな原因となっています。

腸内環境を良くすることが免疫UPのキーワード☆

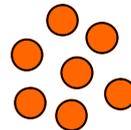
腸の免疫力を高めるための4STEP

STEP.1

善玉菌
(乳酸菌・ビフィズス菌)



一緒に摂ると
より効果的



善玉菌のエサ
(難消化性のオリゴ糖)

プロバイオティクス

ヨーグルト・ナチュラルチーズ・味噌・ぬか漬け
サワークラウト・サワークリーム等

※加熱や酸に弱い

プレバイオティクス

はちみつ・バナナ・玉ねぎ・ごぼう・たけのこ・
トウモロコシ・**コーヒーオリゴ糖** 等

※加熱に強く、難消化性なので腸まで届く

STEP.2

善玉菌を増やす＝悪玉菌を減らす

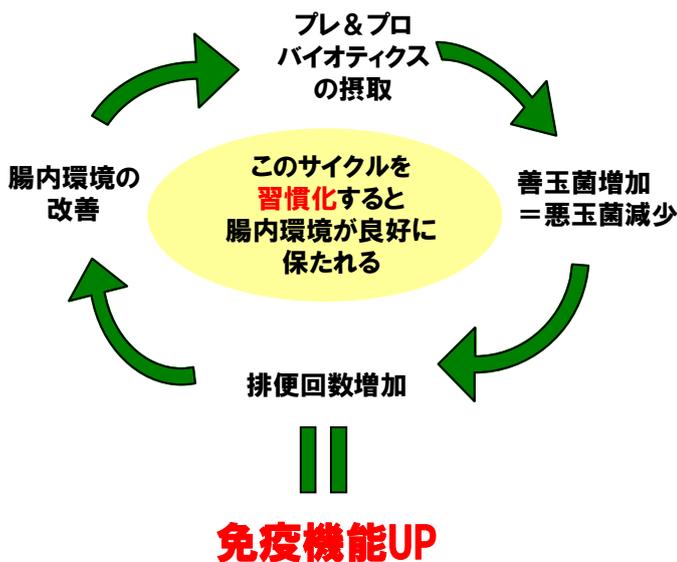
STEP.3

腸内環境を正常に保つ

STEP.4

免疫力UP!!

【腸内環境に良いサイクル】



<コーヒーオリゴ糖情報センターから>

コーヒーオリゴ糖とは……

コーヒーを抽出した後のコーヒー豆から搾取されるオリゴ糖で、
正式名称は「コーヒー豆マンノオリゴ糖」と言います。

【コーヒーオリゴ糖の構造がカギ】

コーヒーオリゴ糖は他のオリゴ糖とは違い、腸内の善玉菌だけを
増やすユニークな構造をしています。
善玉菌と一緒にコーヒーオリゴ糖を摂ることで、より腸内環境を
改善し、免疫力がアップすることが期待されています。

【プレ&プロバイオティクス摂取のコツ】

プレバイオティクスはプロバイオティクスのエサなので、長時間
一緒に置いておくとプロバイオティクスに食べつくされてしま
います。そのため、善玉菌の整腸効果を期待するなら、プレバイ
オティクスとプロバイオティクスは、食べる直前に合わせることを
お勧めします。

<本件に関する問い合わせ先>
コーヒーオリゴ糖情報センター
担当：寺田・澤田

〒101-0065 東京都千代田区西神田1-3-6 ウエタケビル4F
TEL&FAX: 03-3518-2392 E-mail: info@coffeeoligo.jp
WEB: <http://www.coffeeoligo.jp>

