

乳酸菌飲料の香りの機能性研究
「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りの
リラックス効果をヒト試験で確認
～ストレスマネジメント※に役立つ可能性～

第33回 日本生理心理学会大会(5月23日～24日/大阪)にて発表

カルピス株式会社(本社:東京都渋谷区、社長:岸上克彦)発酵応用研究所は、「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りは、自律神経*1にはたらきかけ、不安感を和らげることを、久留米大学文学部心理学科 津田 彰教授との共同研究で明らかにしました。この研究結果を2015年5月23日から開催された第33回 日本生理心理学会大会で発表しました。

※ストレスマネジメントとは、自分のストレスについてよく知り、適切な対処法を実践することで、ストレスと上手につきあっていくことをいいます。

(* 印の用語解説は参考資料に記載しています)

【背景・目的】

当社では、人々の心とからだの健康に役立つ商品・技術を提供することを目指し、乳酸菌などの微生物を活用した研究に取り組んでおります。その中で、“乳酸菌と酵母がつくりだす香り”に着目し、乳酸菌単独ではつくりだせない「乳酸菌と酵母」で発酵して作られる独特の“香り”が、発酵乳のおいしさに重要であることを明らかにしてまいりました。

さらに、この香りには、自律神経に働きかけて、日周リズムの改善や不安感を和らげる効果があることを、動物実験にて確認しています*2。今回、ヒトを対象とした試験で「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りの効果について検証しました。

【試験結果】

- 「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りを嗅ぐと、**副交感神経(リラックスに関わる神経)活動が活性化**しました。
- 「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りを嗅ぐと、**不安感が軽減**しました。
- ストレスを強く感じている人**では、この香りにより**心拍数の上昇も抑えられる**ことがわかりました。

【まとめ】

「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りを嗅ぐことで、副交感神経活動が活性化し、また、不安感が軽減しました。この結果から、香りが自律神経系に働きかけることでリラックス効果をもたらしている可能性が示されました。

さらに、ストレスを強く感じている人では、心拍数の上昇を抑える効果も確認できました。

ストレスの対処方法は、身体を動かして気分をすっきりさせる、人に話を聞いてもらうなど様々ありますが、今回の試験から、**「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りがストレス対処方法の一つとして役立つ**可能性が示されました。

当社では、今後も「乳酸菌と酵母」で発酵した乳酸菌飲料の香りの様々な可能性について積極的に研究を進めてまいります。

<本件に関するお問い合わせ先>

アサヒグループホールディングス株式会社 広報部門

電話:03-5608-5126

<お客様からのお問い合わせ先>

カルピス株式会社 お客様相談室

フリーダイヤル:0120-378090