

活力ある高齢社会にむけた乳酸菌飲料の活用
乳酸菌飲料<希釈タイプ>は
高齢者の継続的な水分摂取を促すとともに、
残便感^{*1}が軽減することを確認
～高齢者のQOL^{*2}改善に役立つ可能性～

第15回日本抗加齢医学会総会(5月29日～31日/福岡)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、カルピス社保有の乳酸菌と酵母からつくられる乳酸菌飲料<希釈タイプ>を朝晩コップ1杯飲むことは、高齢者にとって水を飲むことよりも続けやすく、さらに排便回数の増加と、残便感が軽減することを確認しました。この研究結果を第15回日本抗加齢医学会総会にて発表しました。

【背景・目的】

7月～8月にむけてピークをむかえる熱中症への注意が喚起されるなか、予防のために水分の摂取が推奨されています。しかしながら、高齢者は若年者にくらべ水分摂取量が減少する傾向にあります。また加齢にともない腸の機能も低下するため、高齢者の多くが便秘に悩んでいる傾向も見られます。一般的に便秘の対策の一つとして、水分を積極的にとることが薦められています。一方、高齢者には一定量の水を飲む習慣づくりが難しいという課題があり、便秘による不快感が、いきいきとした健康的な毎日を過ごす妨げにもなっていると考えられます。

カルピス社では、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、乳酸菌や微生物を活用した研究を行っています。これまで、発酵乳を用いた試験で、高齢者の睡眠改善や記憶力向上作用を明らかにするなど、高齢者のQOL改善への貢献を目指した研究^{*3}をおこなってきました。今回、生活者における排便習慣の改善や、便秘による不快感の軽減について、カルピス社独自の乳酸菌飲料<希釈タイプ>を用いて検証しました。

【試験結果】

1. 乳酸菌飲料<希釈タイプ>を毎日飲むことは、水を毎日飲むことよりも、続けやすいことがわかりました。
2. 乳酸菌飲料<希釈タイプ>を毎日飲むことで、排便回数と排便量が増加しました。
3. 乳酸菌飲料<希釈タイプ>を毎日飲むことで、残便感が軽減しました。
4. 乳酸菌飲料<希釈タイプ>を毎日飲むことで、糞便中の水分量が増加しました。

【まとめ】

朝晩にコップ1杯(150ml)の乳酸菌飲料<希釈タイプ>を飲むことは、水の飲用と比べて高齢者でも無理なく続けられることがわかりました。また、乳酸菌飲料<希釈タイプ>を毎日飲むことで、排便回数・排便量の増加や、残便感の軽減が確認されました。さらに、その要因の一つとして、糞便中の水分量の増加が関連している可能性があることがわかりました。

便秘はさまざまな不快症状をともないますが、残便感もその一つです。今回の結果から、乳酸菌飲料<希釈タイプ>は水に比べて高齢者の継続的な水分摂取を促し、排便回数の増加と、便秘による不快感を軽減することがわかりました。

当社では、今後、メカニズムの解明を進めるとともに、乳酸菌飲料<希釈タイプ>による健康やQOLに関わるさまざまな可能性を明らかにし、社会に貢献できるよう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