

パナソニック松愛会様

腸からすこやかに
～免疫機能維持しましょう～

人も地球も健康に

Yakult

株式会社ヤクルト本社
直販営業部 組織販売課

はじめに

Yakult

<本日の内容>

1. いつまでも元気であるために
2. 栄養を吸収する「腸」について
3. 免疫機能と密接にかかわる腸
4. 腸とプロバイオティクス
5. 腸からすこやかに

※写真や動画の撮影、スライドのコピー等
はご遠慮ください。
よろしくお願いいたします。



1. いつまでも元気であるために

Yakult

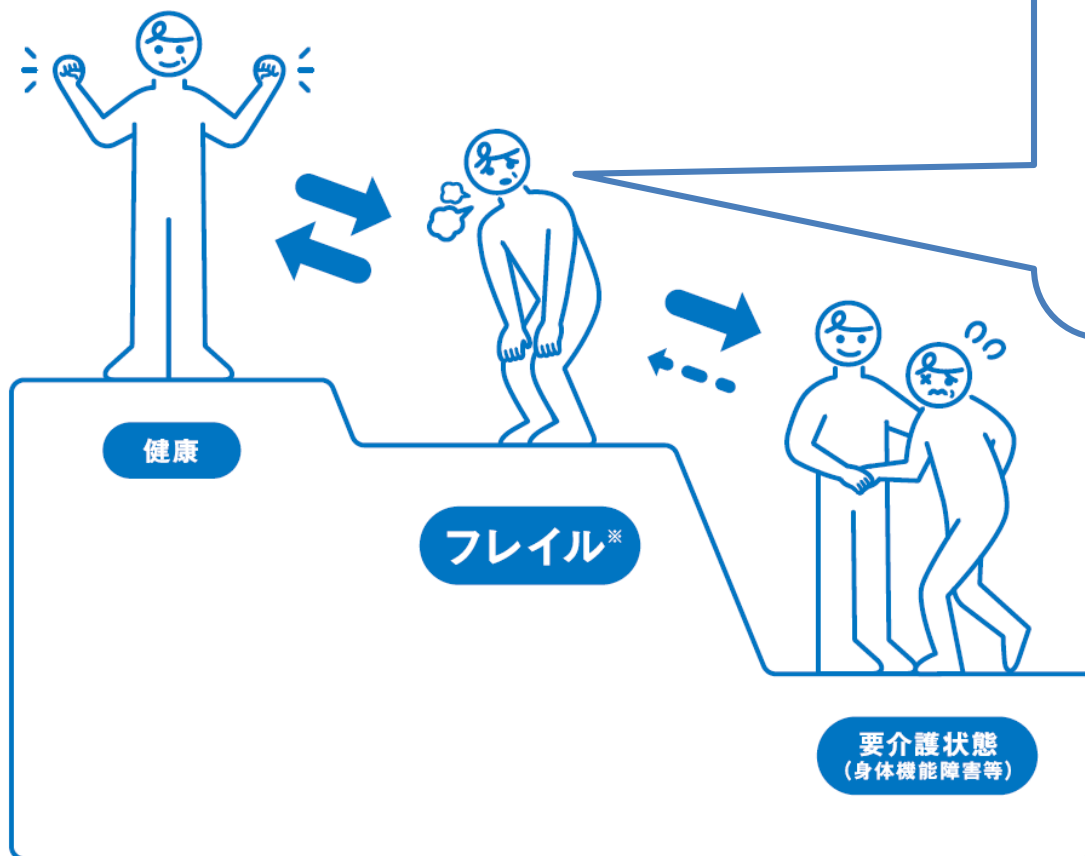


私たちがいつまでも元気で過ごすには
どのようなことに注意が必要でしょうか？

1. いつまでも元気であるために

Yakult

「フレイル」をご存知ですか？



フレイル: 加齢により
体や心のはたらき、
社会的なつながりが
弱くなった状態

フレイルが進行すると
要介護状態になって
しまう可能性も！

(参考文献1)

1. いつまでも元気であるために

Yakult

フレイルの原因のひとつに「低栄養」があります

健康的に生活するために必要な量のエネルギーやたんぱく質などの栄養素が十分に摂取できていない状態

- **体重減少**

食事が不足すると体重減少を引き起こします
特に急に体重が減った場合は要注意

- **体力低下**

疲れやすくなり、日常生活が困難になります

- **筋力低下**

転倒や骨折のリスクが高くなります

- **からだの抵抗力低下**

疲れがとれにくく、からだの回復が遅れ、かぜなどが重症化することがあります



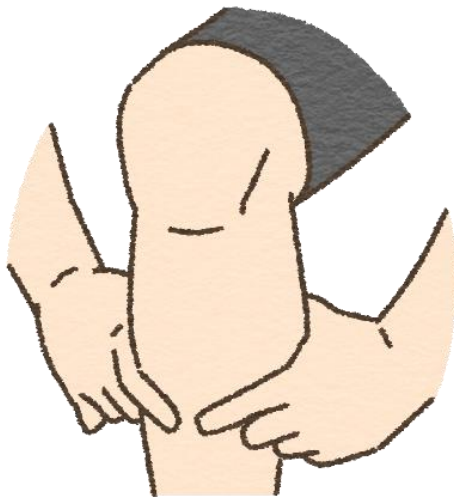
(参考文献2)

やってみましょう！

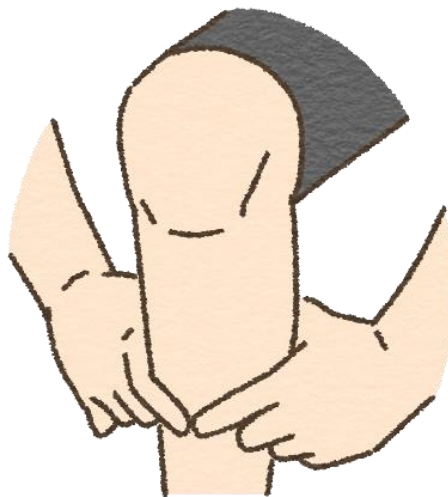
Yakult

低栄養などによるフレイルからの筋力低下を「サルコペニア」といい、「指輪っかテスト※」でチェックできます

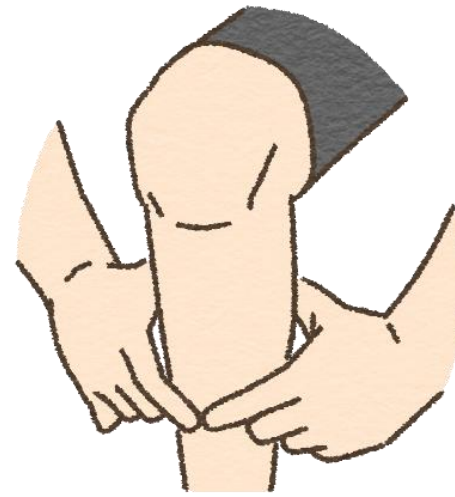
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

(参考文献3)

1. いつまでも元気でいるために

Yakult

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル
予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

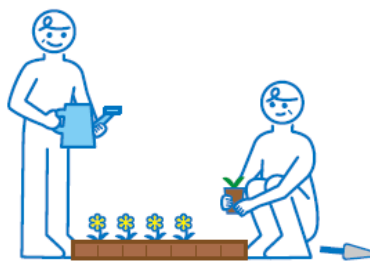
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



やっぱり食事は大事！
1日3食バランスよく、
いろいろな**食品**から
栄養をとりましょう♪



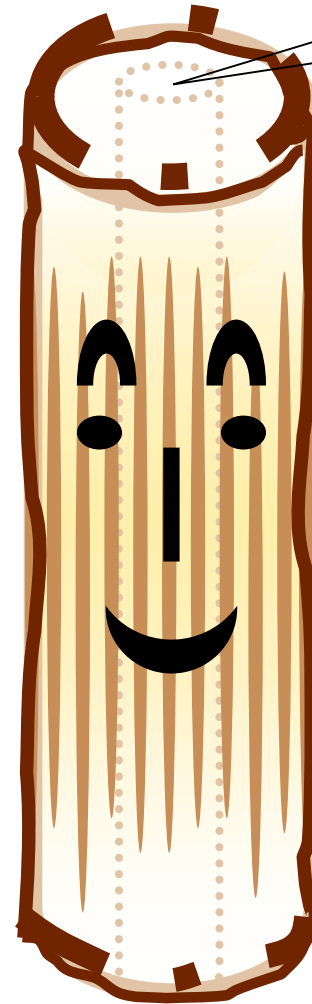
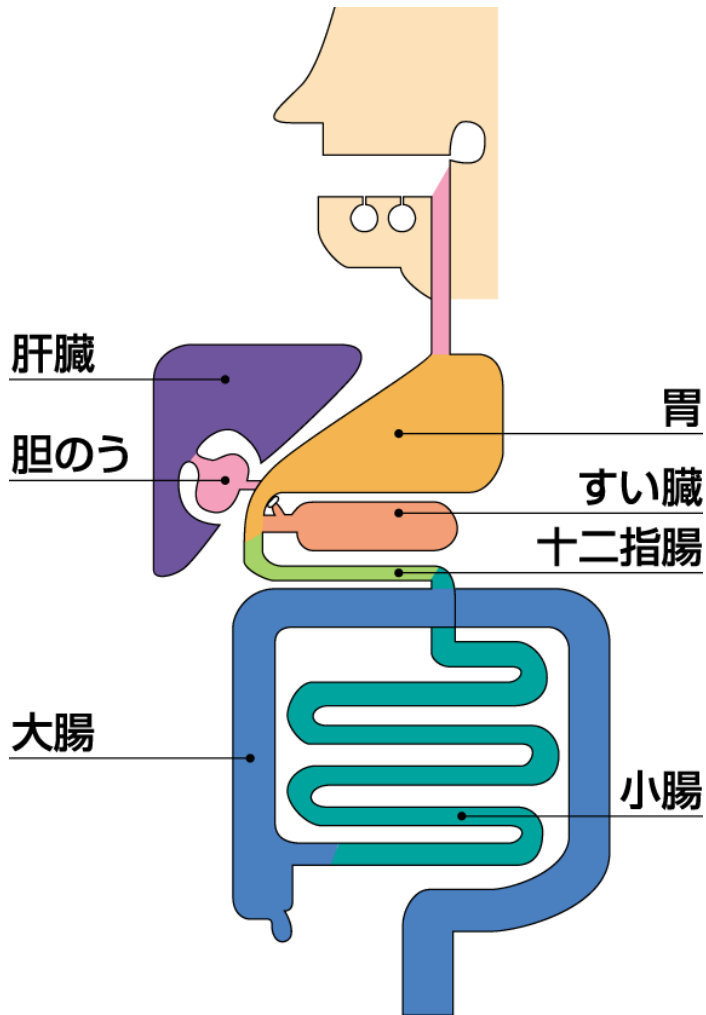
どんな食品を食べて
どの栄養素を摂ると
良いのでしょうか！？

(参考文献1)

2. 栄養を吸収する「腸」について

Yakult

＜消化管のイメージ＞



穴が開いている

長~い管

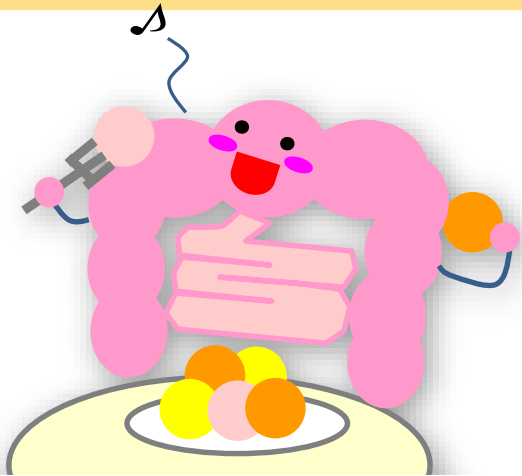
管の内側は？

内なる外？

外界とつながっている

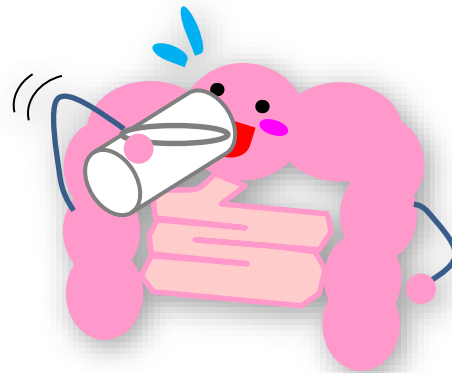
2. 栄養を吸収する「腸」について

Yakult



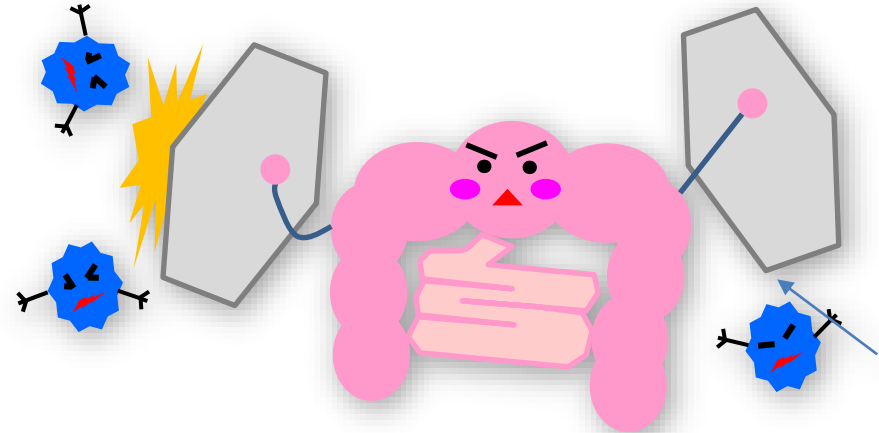
① 食物を消化し、
栄養素を吸収。

小腸の役割



大腸の役割

② 水分を吸収して便を作り、
体外に排出する。



③ 外敵などから、
体を守る。

小腸・大腸
の役割

2. 栄養を吸収する「腸」について

Yakult

腸の「まもる」はたらきとは？

第一のバリア【腸内細菌】

第二のバリア【粘膜組織】

第三のバリア【免疫組織】

＜腸内細菌（例）＞



乳酸桿菌



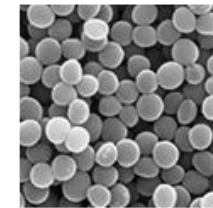
ビフィズス菌



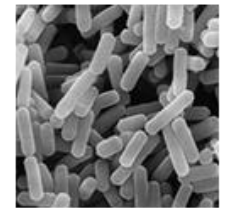
大腸菌



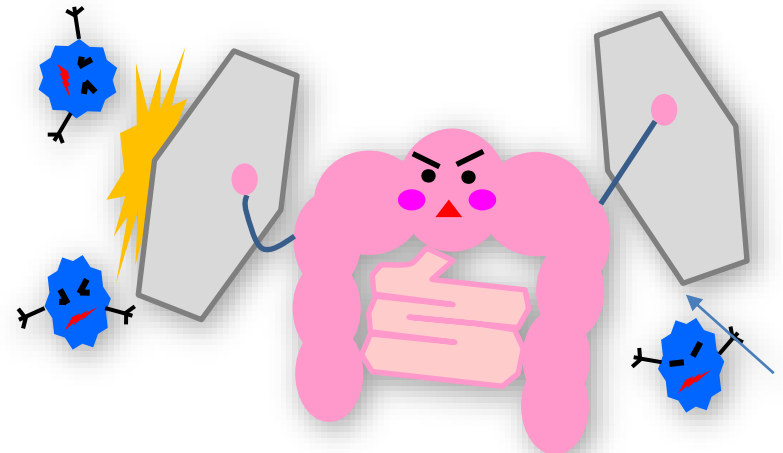
バクテロイデス



黄色ブドウ球菌



ウェルシュ菌



3. 免疫機能と密接にかかわる腸

Yakult

私たちが病気からまもるはたらき「**免疫**」について

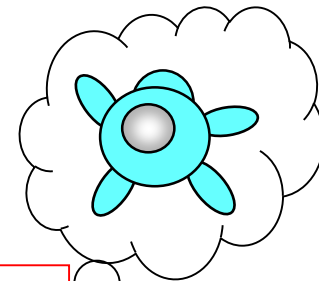
自然免疫

基礎

抵抗力

マクロファージ

NK細胞



獲得免疫

応用

**ワクチン
アレルギー**

T細胞

B細胞

抗体

重要なのは
それぞれの
はたらき
「**免疫細胞**」

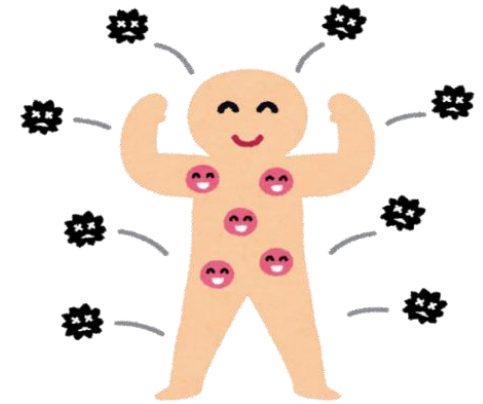


3. 免疫機能と密接にかかわる腸

Yakult

“腸”は免疫機能の維持に深く関係

腸には、カラダ全体の **半数** 以上の
免疫細胞が集まっています！



- ・小腸には腸独自の免疫組織があります。
- ・免疫組織は、食べ物と一緒に体内に入ってくる細菌やウイルスなどの「敵」に備えるとともに、**免疫細胞を鍛える場**です。



免疫細胞を鍛え、免疫機能を整えるには**腸内環境を
良い状態に保つ**ことが大切なのです！

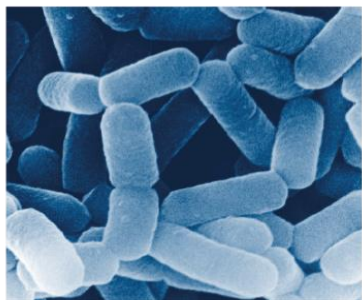
4. 腸とプロバイオティクス

Yakult

プロバイオティクスとは？

- ・腸内フローラのバランスを改善することにより、宿主に有益な作用をもたらす生きた微生物(Fuller、1989)
- ・適正な量を摂取した時に、宿主の健康に有益な作用をもたらす生きた微生物(FAO/WHO、2002)

<例>



ラクトバチルス
カゼイ シロタ株*
(L. カゼイ・シロタ株)

*2020年4月以降は、
「ラクチカゼイバチルス パラカゼイ
シロタ株」と分類されています。



ビフィドバクテリウム
ブレーベ ヤクルト株
(B. ブレーベ・ヤクルト株)

5. 腸からすこやかに

Yakult

腸がよろこぶ＝腸内の**有用菌**が増えやすい
栄養素を摂りましょう

★有用菌とは？

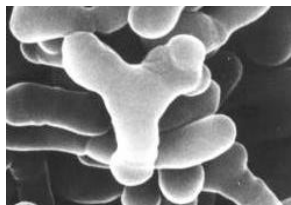
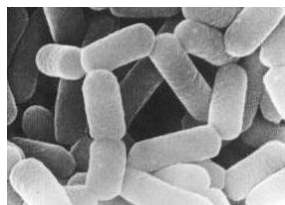
バランス

有用菌

有害菌

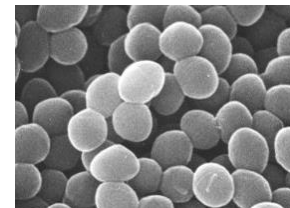
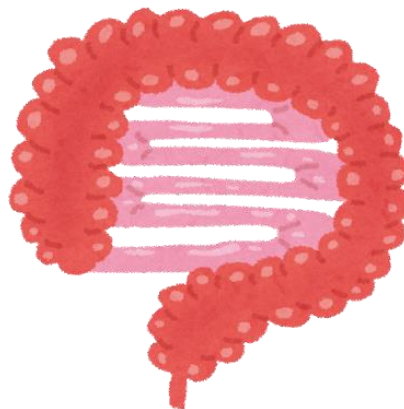
乳酸桿菌
ビフィズス菌
他

ウェルシュ菌
黄色ブドウ球菌
病原性大腸菌
他



乳酸桿菌

ビフィズス菌



大腸菌

黄色ブドウ球菌

5. 腸からすこやかに



有用菌が増えやすいおすすめの食品は・・・

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維
を多く含む食品

便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維
を多く含む食品

便を柔らかくする
便の滑りをよくする



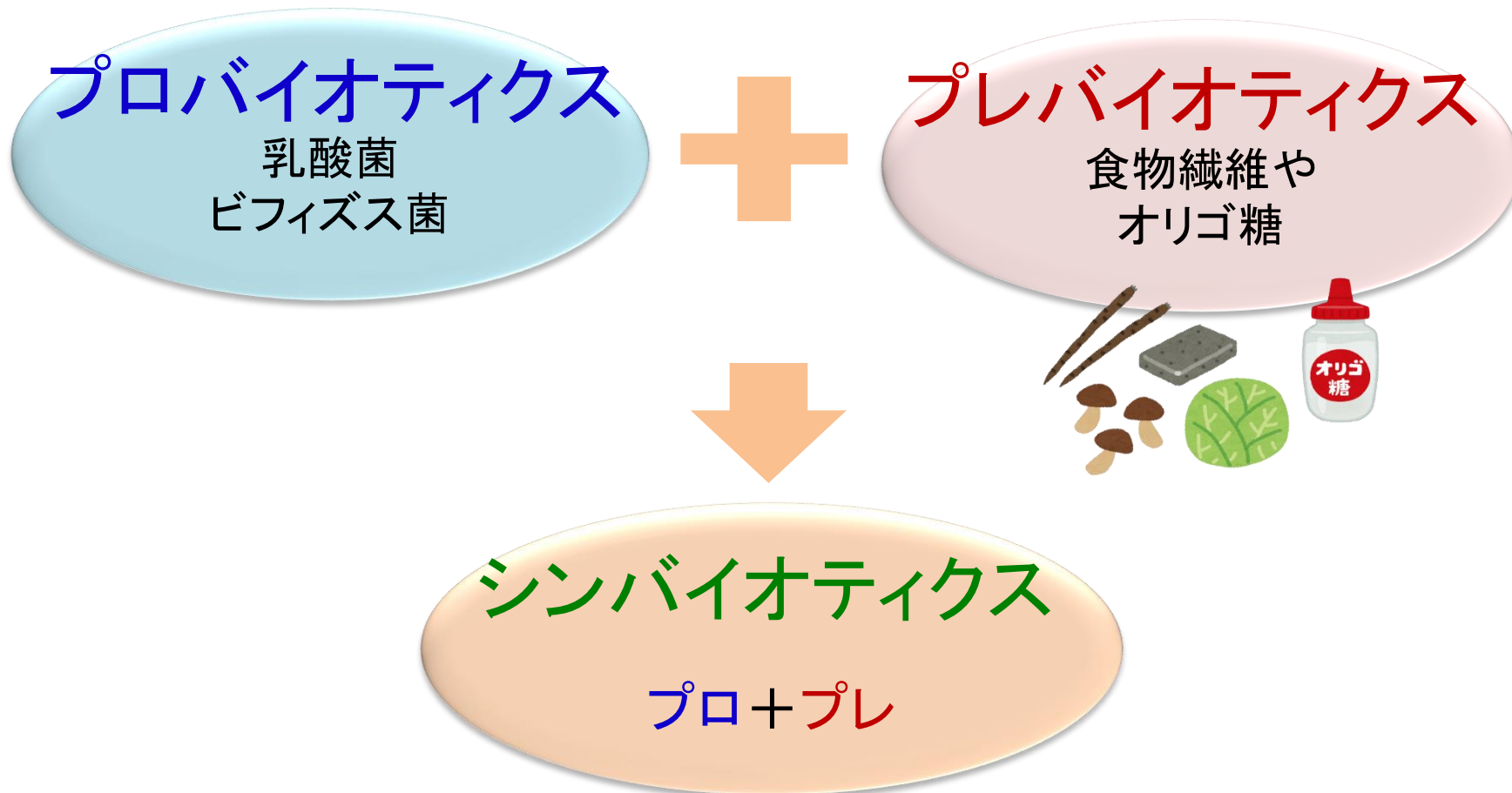
不溶性・水溶性
食物繊維の両方
を多く含む食品



5. 腸からすこやかに



からだに良い菌と**一緒**に食物繊維などをとりましょう



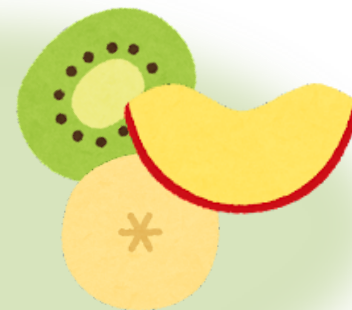
5. 腸からすこやかに

Yakult

おすすめ食事の例



きのこ、海藻入り
お味噌汁



ご飯、納豆・卵に・・・

ヨーグルト&フルーツ

ご **整腸**

ありがとうございました

人も地球も健康に

Yakult