

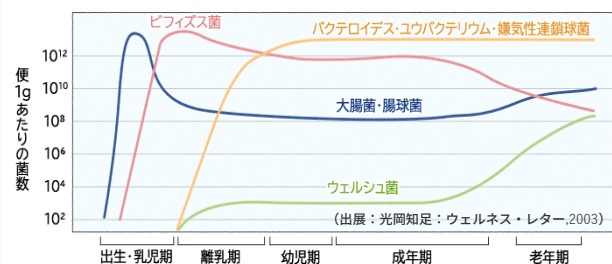
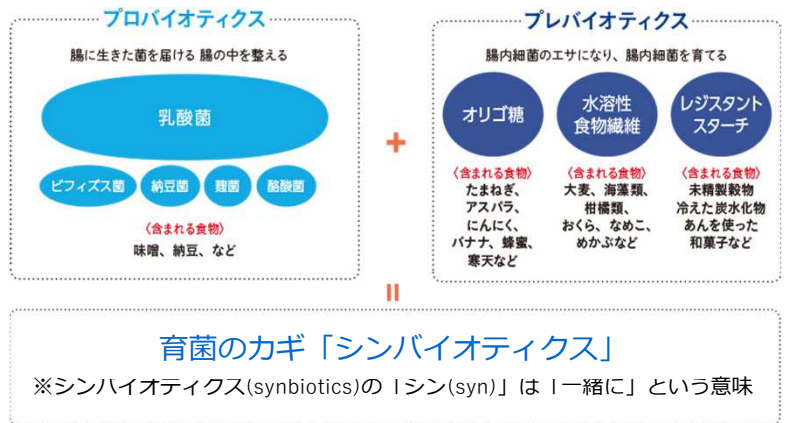
エフアイNEWS < シリーズトコト86 >

原料特集

腸内細菌数は幸福度と比例している!?

脳内にある「幸せ物質」であるドーパミンやセロトニンが体内のどこで作られているか知っていますか? 前向きで気持ちも朗かになるこれらの物質は、実は腸内で作られています。食物に含まれる必須アミノ酸の「幸せ物質」への合成を腸内細菌がサポートしているのです。そのため、食物繊維の摂取量が多く、腸内細菌の多いメキシコ等の南米には、陽気な人が多いのです。

腸内環境を正常に保つ育菌のカギは、「シンバイオティクス」。腸内で働く菌を腸に届ける「プロバイオティクス」と、腸内にいる菌を育てて元気にする「プレバイオティクス」を同時に行う、腸内を健康に保つ新しい健康アプローチの事です。双方を含む食品を摂ることで、腸をより健康に保つことができます。



腸内環境の維持は健康の維持

母乳で育った赤ん坊の腸内にはビフィズス菌が多くなります。離乳食を摂るようになってから、ウェルシュ菌や嫌気性連鎖球菌のような悪玉菌が増え始め腸内に住み続けてしまいます。常に腸内にビフィズス菌が多い状態を維持できれば、「幸せ物質」が多く作られるだけでなく免疫力アップや消化・吸収力アップなどプラスの効果が見込めます。

<エフアイ注目素材>



BG・21

- ・厳選された21種類21株の菌を使用
- ・国産の有機大豆を使用
- ・多数のエビデンスを持つ他、特許取得原料を使用

21種類の乳酸菌とビフィズス菌に加え、乳酸菌が生み出した“乳酸菌生産物質”を含有。プロバイオティクス・プレバイオティクス・バイオジェニクスを含む「トリプル・シンバイオティクス」が特徴で、健康や美に関する複数の機能性のデータを保有。



植物性乳酸菌K-1

- ・お米由来の乳酸菌
- ・1g当たり1兆個の乳酸菌
- ・整腸作用が高い

米菓で有名な亀田製菓(株)が研究を行い開発した乳酸菌。熱に強く加工がしやすい特徴があります。1日100mgの摂取で肌の潤いを維持する効果とお通じを改善する効果が報告される他、セロトニンが増加するといった効果も報告されています。



多穀麹

- ・米や大麦に加え、あわ、キビ等の7種類の穀物を原料として使用
- ・便通の改善や消化・吸収の改善、脂肪蓄積改善の効果が期待できる

麹由来の酵素活性を維持したまま粉末化させることで、高いプロテアーゼ(たんぱく質分解酵素)活性を有しているプレバイオティクス素材です。体内で消化・吸収をサポートすることにより、肥満抑制・腸内環境改善作用があります。

還元発酵乳酸菌

Reduction Fermentation Peptide Probiotics



還元発酵乳酸菌

- ・抗糖化・抗酸化作用で老化防止
- ・1g当たり1000億個の乳酸菌
- ・腸内・口腔内の悪玉菌ケア

乳酸菌発酵エキス、梅エキス、水素、海洋深層水の4つを組み合わせ発酵させた複合素材。一般の乳酸菌素材と違い、肌のシミ生成抑制効果や口腔内・腸内の悪玉菌の殺菌作用があり、美容・口腔ケア用途などにご使用いただけます。

「アフターコロナ時代の変わるセルフケア意識」

休校、在宅ワークの推奨、イベントの中止、交通機関の制限など、感染拡大を防止するための様々な対策が実施され、仕事はリモートワークへ、買い物はネットショッピングへ、居酒屋での飲み会はオンライン飲み会へ…人々の生活には様々な変化がありました。ヘルスケア業界もスポーツジムやヨガスタジオ、ゴルフ場などの運動・遊技施設は政府から休業要請が出され、健康増進のための運動は、近所のランニングや自宅でのセルフケアが中心になりました。SNSやテレビなどでは、有名なスポーツ選手が自宅のできるトレーニング法を紹介する姿も多く見られるなど、セルフケアへの意識も大幅に変化してきています。

<消毒・除菌について分かっていること>

新型コロナウイルス消毒・除菌方法一覧（それぞれ所定の濃度があります）

方法	モノ	手指	現在の市販品の薬機法上の整理
水及び石鹸による洗浄	○	○	—
熱水	○	×	—
アルコール消毒液	○	○	医薬品・医薬部外品（モノへの適用は「雑品」）
次亜塩素酸ナトリウム水溶液（塩素系漂白剤）	○	×	「雑品」（一部、医薬品）
手指用以外の界面活性剤（洗剤）	○	—（未評価）	「雑品」（一部、医薬品・医薬部外品）
次亜塩素酸水（一定条件を満たすもの）	○	—（未評価）	「雑品」（一部、医薬品）

※薬機法上の承認を有する製品が一部あり、そのような製品は手指消毒も可能。

②アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。

アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。

<使用方法>濃度70%以上95%以下（※）のエタノールを用いて、よくすりこみます。

（※）60%台のエタノールによる消毒でも一定の有効性があると考えられる報告があり、

ルが入り困難な場合には、60%台のエタノールを使用した消毒も差し支えありません

70%以上のエタノールが入り困難な場合には、60%台のエタノールを使用した消毒も差し支えありません

（厚生労働省HPより）

新型コロナウイルスへの感染は、身の回りのモノを消毒することで手指につくウイルスを減らすことができます。「消毒」や「除菌」をうたう様々な製品がありますが、目的にあった製品を正しく選び、正しく使用しましょう。

アフターコロナのヘルスケア

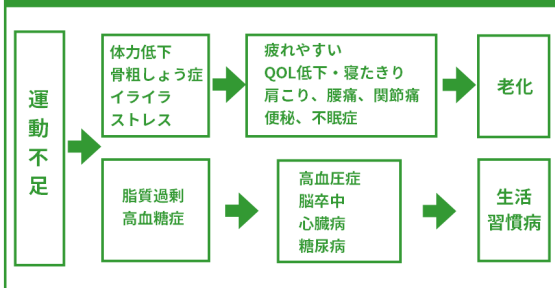
新型コロナウイルス対策として「手洗い」「うがい」「消毒」など、予防対策に取り組んでいる中で、運動不足による弊害を軽減するためにも、日常生活の中で食事バランス

を見直したり、乳酸菌やオリゴ糖の摂取、または適度な運動や睡眠など、免疫力をアップする行動を心がけ、病気になるにくい強い体作りを目指していきましょう。



緊急事態宣言や東京アラートは解除されたものの、未だ終息とはいかず、第2波、第3波による感染拡大も懸念されていることから、まだまだ予断を許さない状態です。

運動不足による悪影響



エフ愛養蜂園

白くて小さいかわいい花が咲いています
「ネズミモチの花に集まる蜂」



6月に入り、エフアイ農園にはネズミモチの木に白い小さな花が開花しました。ミツバチたちもネズミモチの花に集まり蜜を集めています。ネズミモチの花は6~7月頃開花し、新芽の先に小さな白い花を咲かせます。ネズミモチは蜜をたくさん出すことが知られており、濃厚な甘みのある蜂蜜を採ることができます。



6月は最もミツバチが増え活動が活発になります！

6月は1年のうちで最もミツバチが増える時期です。花の豊富な春の間にハチの子供がどんどん生まれるため、働きバチは蜜や花粉を集め子育てを行います。そして、春の約3倍もの数に膨れ上がります。やがて1つの巣では収まりきらなくなり、新しい女王バチが誕生すると従来の女王バチは約半分の働きバチを連れて引越しをします。このように巣をはなれることを、巣分かれ、又は分封（ぶんぽう）といい、この時期の風物詩となっています。



エフアイ栄養コラム

短鎖脂肪酸を生み出す第3の善玉菌
「酪酸菌サプリメント」

善玉菌は食物繊維やオリゴ糖をえさとして、短鎖脂肪酸（酪酸・酢酸）をつくり出します。この短鎖脂肪酸を生み出すことで腸内環境は酸性になり、善玉菌がすみやすくなる環境になるだけでなく、短鎖脂肪酸自体も様々な機能性を有しています。

乳酸菌、ビフィズス菌に続く第3の善玉菌！

酪酸菌、ビフィズス菌に続く第3の善玉菌！

<酪酸菌の特徴> ※酪酸菌は生菌です



- 酪酸菌は医薬品レベルの原料（医薬品で使用されているものと菌株が同じ）
- 酪酸菌が「短鎖脂肪酸（酪酸）・ビタミン類・消化酵素」を産生
- 芽胞があるため、腸まで届く
- 抗生物質にも耐性がある

エフアイでは酪酸菌を配合したサプリメントのサンプルをご用意しています。「その効果を体感してみたい」「モニターをやりたい」などご興味のある方はぜひお声がけください。

