

<プロバイオティクスについて>

皆さんは「プロバイオティクス」という言葉を聞いたことがあるだろうか。ない、と思った人に質問する。「乳酸菌」という言葉を聞いたことがあるだろうか。多くの人が2番目の質問に「はい」と答えて頂けたと思う。

まず、「プロバイオティクス」とは、動物の腸の中での話である。動物の腸の中には多くの菌が生存しているが、それらを2者に分けると、善玉菌と悪玉菌に分けられる。善玉菌とは、乳酸菌を代表とする、動物にとって有益な働きをする菌のことである。また、悪玉菌とは、大腸菌を代表とする、動物にとって悪影響を及ぼす菌のことである。腸の中には、上のように2タイプの菌が生息しているが、腸の中の状態が、善玉菌>悪玉菌の時は、腸内環境が良いとされ、その逆の時は、腸内環境が悪いとされる。最近、乳酸菌入りのヨーグルトを見かけることが多いが、そもそも、なぜヨーグルトにわざわざ乳酸菌を混ぜるのだろうか。一番誤解が多いのが、ヨーグルトの発酵に乳酸菌が活躍しているという認識である。ヨーグルトを組織している菌は、別の菌である。乳酸菌を混ぜる理由は、まさしく、プロバイオティクスの効果を狙っているためである。ここで、プロバイオティクスの効果について説明する。プロバイオティクスとは、腸内の善玉菌の数を人為的に増やすことである。即ち、ヨーグルト等に混ぜられている乳酸菌を”食べる”ことにより、腸内環境を良くするのである。さらに、善玉菌の数が多くなると、善玉菌が悪玉菌を食べるので、腸内環境がさらに良くなるのである。しかし、定期的に善玉菌を補充しないと、腸内環境が良い状態は、なかなか続かないのである。某ヨーグルトの宣伝で、「まずは14日間お試し下さい」と言っているのは、このことを考慮してのことであろう。最近、お腹の調子が悪いと思っている方は、是非、プロバイオティクス効果のあるヨーグルトを定期的に摂取してみてもはどうだろうか。

プロバイオティクス効果は、人間のみではなく、他の腸をもつ全ての動物にも適応させることが出来るのである。よって、アクアリウム、即ち魚にもこの効果が期待できるのである。具体的には、乳酸菌と同じような善玉菌が配合されている餌を定期的に与えることによって、効果が期待できる。最近、飼育している動物(腸がある動物)の調子が悪いなあとと思っている方は、是非、プロバイオティクス効果のある餌に切り替えてみてはどうだろうか。

プロバイオティクス効果のアクアリウムへの利用は、大いに期待できるものであり、現在ではまだ少ない数ではあるが、徐々に生菌剤配合の餌の販売が開始されている。今後、プロバイオティクスにより、人の健康が、ペットの健康がより良いものになっていくことを大いに期待しながら、研究を見守りたいものである。