

東京医科歯科大学 名誉教授  
藤田絃一郎先生

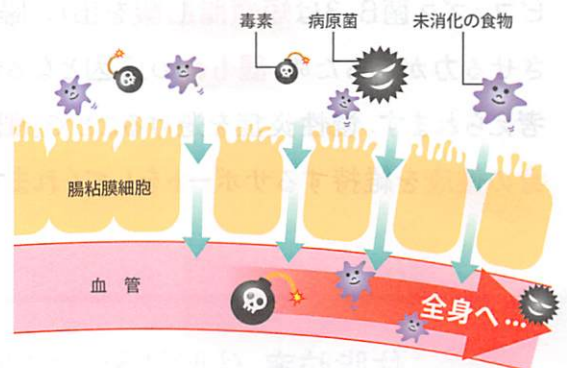
# 元気長生きの秘訣は、 “腸もれ”対策!!

腸は「第二の脳」といわれるほど、全身の健康を司る重要な部位。全身の免疫細胞の約6割が集まっています。最新の研究で、その腸に悪影響を及ぼし、全身の不調に繋がる恐ろしい“腸もれ”の存在が明らかになってきました。

## Q1 腸もれとは?

A1 腸の**粘膜に穴**が空いて、**毒素や細菌**などが**血液**に漏れ出てしまうことです。

本来腸を守っているはずの粘膜ですが、**腸内環境の悪化**などにより弱くなり、穴が空いてしまいます。ここから漏れ出した毒素や細菌は、血液に入ってしまうと、**全身へと拡が**ってしまうのです。



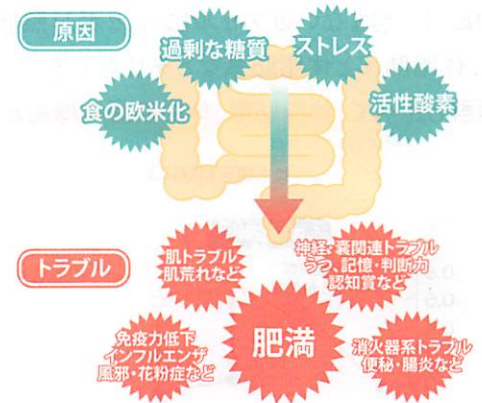
(イメージ図)

## Q2 腸もれするとどうなるの?

A2 **全身で慢性炎症**が起こります。

腸もれの原因は、様々な要因で**腸が弱くなる**こと。全身に拡がった毒素や細菌により体の各所で**慢性炎症**が起こり、アレルギーや不調、病気へとつながります。

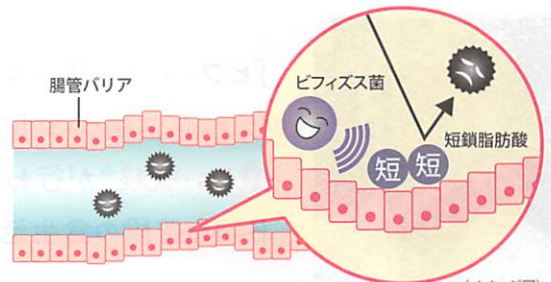
最近では、これが**肥満の一因**となることも明らかになってきました。



## Q3 腸もれを対策するには?

A3 **短鎖脂肪酸**を作ることがカギ!

**ビフィズス菌**が食物繊維を分解すると、“**短鎖脂肪酸**”が生まれます。これは**腸内環境を良く**したり、悪玉菌の**増殖を抑制**したり、**腸粘膜のバリア機能**を高め、**脂肪の吸収**を抑えたりする物質です。積極的に摂っていきましょう!



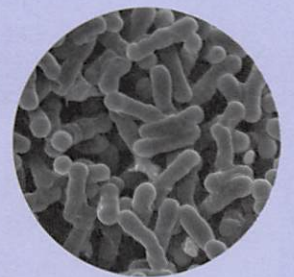
(イメージ図)



腸は体の免疫力を維持したりと、私たちが生命活動を営む為に様々な活動をしています。腸内環境に良い生活習慣を続けてください。

専門家が  
太鼓判

# ビフィズス菌B-3は 効果を実証済の スゴイビフィズス菌!

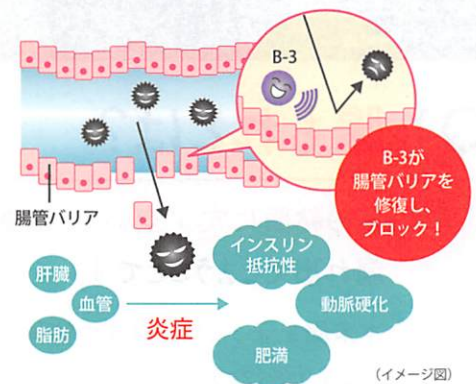


ビフィズス菌B-3



## ビフィズス菌B-3は、腸のバリア機能を回復して、 “腸もれ”を緩和

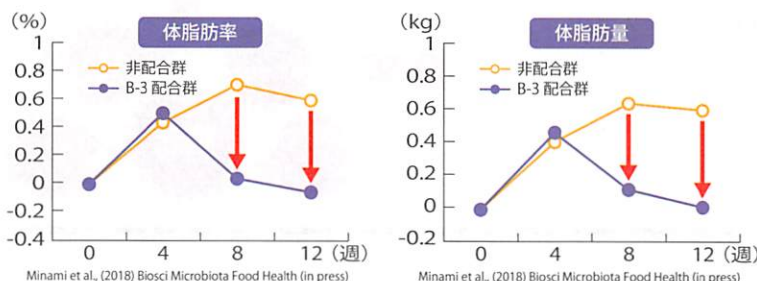
ビフィズス菌B-3は短鎖脂肪酸を出し、腸管のバリア機能を回復させる力があるため、腸もれの原因となる慢性炎症を緩和すると考えられます。慢性炎症を避けることで、肥満を防ぐだけでなく、全身の健康を維持するサポートをしてくれます。その効果は実証済!



## 体脂肪率、体脂肪量への効果を実証!

健康な80名の男女に、ビフィズス菌B-3(200億配合)のカプセル、または有効成分を含まないカプセル(プラセボ対照群)を12週間飲み続けていただき、体脂肪率と体脂肪量などを比較しました。結果、B-3群ではプラセボ対照群と比べて、体脂肪率、体脂肪量の増加が有意に低減しました。

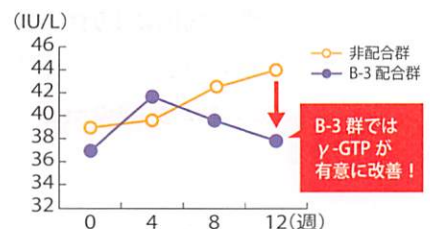
ヒト臨床試験による体脂肪率・体脂肪量の低減作用



## 肝機能マーカーの改善を確認!

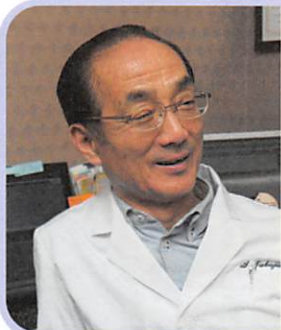
血液検査の結果、ビフィズス菌B-3摂取群では肝機能マーカー( $\gamma$ -GTP\*)の値が改善される結果が出ました。

ビフィズス菌 B-3 の肝機能マーカー改善作用



Journal of Nutritional Science. 2015より引用

\*  $\gamma$ -GTP=肝臓の解毒作用に関係している酵素です。



「ビフィズス菌B-3はたいしたもんですよ!まさか12週間で結果が出るとはね!」  
ビフィズス菌B-3(500億配合)の臨床試験では、二重盲検という医薬品レベルの  
厳しい試験\*が行われ、「体脂肪量への効果」が明らかになりました。「ビフィズス菌  
B-3を普通の食生活に取り入れていくのは、効果的かもしれませんね!」

糖尿病治療のプロフェッショナル  
中島内科クリニック 中島茂院長

\*二重盲検... 誰が試験対象食品を飲み続けているのか、被験者からも評価者からも分からないように実施する試験。分かった上で試験を行うと「自分は本物」「どうせ偽者」と被験者の心理に影響があり、公正な結果が出ない場合がある。

詳しくはこちらのホームページへ!  
動画でメカニズムを解説!



ビフィズス菌B-3ラボ 検索

<http://b-3lab.jp/mechanism.html>