

免疫を活性化させる働きに期待!

いま大注目の“ヨーグルトEPS”  
なにがすごいのか?

暖かい日が訪れ、風邪やインフルエンザにかかりにくい季節になりました。感染症対策は、流行する時期になってから慌てるよりも、過ぎやすい時期にこそ免疫力を底上げして対策すると、無理なく備えることができます。そこで今回の特大号では、免疫活性化作用で注目されている「ヨーグルトEPS」の魅力をご紹介します。

さまざまな病気の対策には、免疫力の強化が重要!

冬には風邪やインフルエンザが流行しますが、同じような状況でも全員がかかるわけではありません。それには、体の中の免疫機構が関わっています。免疫とは、外から入ってきた細菌やウイルスなどの体に悪さを働く外敵を駆除したり対抗したりして、体の健康状態を保つシステムのこと。寒さにさらされたり、感染力のある細菌やウイルスを持っている人に接触しても、免疫力が高い人は外敵を駆除したり対抗したりして、撃退することができます。免疫機能は偏った食生活や加齢、ストレスなどが大敵。免疫力を強化するためにも、栄養バランスの良い食事を取り、適度な運動に配慮した暮らしを心がけましょう。

免疫のメカニズム

私たちの「体を守る免疫システム」は、体内で病原菌や異常な細胞を認識し、それらを殺滅することによって私たちの体を病気から守ってくれる強力な防衛機構です。その免疫システムは、感染した細胞を真っ先に攻撃する「自然免疫」と、特定の細菌やウイルスを攻撃する抗体を作り出す「獲得免疫」(ワクチンな

自然免疫と獲得免疫



ども含む)のふたつがあります。これらが私たちの体の中で免疫システムとして働くことで、常に病原体などの外敵から体を守ってくれているのです。一般的に小さな子どもとお年寄りは、免疫力が低い傾向があります。また、免疫維持にはヨーグルトなどの食品に含まれる「善玉菌」の乳酸菌が大きく関わることがわかっています。

免疫の強い味方  
「NK細胞」を活性化させる  
「ヨーグルトEPS」

細菌やウイルスの侵入を拒む免疫システムの最前線「自然免疫」の中で、重要なもののひとつが「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」です。NK細胞は他の免疫細胞よりも即戦力として働き、ウイルスに感染した細胞など異常のある細胞を素早く攻撃して破壊する、いわば防衛の要。つまり、NK細胞が十分に活性化していれば、免疫力が高まり、感染症を未然に防ぐことができるのです。

用語解説

注目の成分  
「ヨーグルトEPS」  
とは

EPSとは糖が鎖のようにつながった多糖体。ヨーグルトができる過程で、乳酸菌が産み出す成分がヨーグルトEPSです。NK細胞の働きを高めるといわれています。



そんな免疫システムの最前線で働く「NK細胞」の働きを高めるといわれる、今注目の成分があります。それは、乳酸菌などの菌が作り出すネバネバの多糖体「EPS」。その中でも「乳酸菌1073R-1株」が産み出すEPSは自然免疫と獲得免疫の両方に働きかけて活性化するなど、免疫に対して幅広い働きを持つことが解明されました。(\*2)

第69回ウイルス学会学術集会では、インフルエンザウイルス感染予防効果、重度の肺炎の原因にもなる細菌の二次感染リスクの軽減を細胞実験で確認したと発表されました。(\*3)

今後のヨーグルトEPSのさらなる可能性の解明にも期待したいですね!

ソボクなギモン

Q ヨーグルトをたくさん食べると効果的?

A 量よりも継続して摂取することが大切!

ヨーグルトに含まれるプロバイオティクスは、腸内の善玉菌の増殖に有効ですが、体内へ恒久的にとどめることはできません。乳酸菌1073R-1株を使用したヨーグルトの継続的な摂取は、インフルエンザワクチンの効果を高める可能性(\*1)を明らかにした研究結果もあります。

食事や間食でこまめにとり入れるのが理想的

明治ヨーグルトライブラリー「乳酸菌研究最前線(乳酸菌1073R-1株について)」(https://www.meiji.co.jp/yogurtlibrary/laboratory/report/1073r1/top/)をもとに作成  
\*1 出典: 株式会社 明治ホームページ 2023年1月20日プレスリリース (https://www.meiji.co.jp/corporate/pressrelease/2023/0120\_01/index.html)  
\*2 出典: 株式会社 明治ホームページ「meiji New Action(ヨーグルト新時代)」(https://www.meiji.co.jp/sustainability/newaction/plan-yogurt/)  
\*3 出典: 株式会社 明治ホームページ 2023年1月18日プレスリリース (https://www.meiji.co.jp/corporate/pressrelease/2023/0118\_01/index.html)

いろいろな食品をとって  
栄養バランスアップ

毎日これらの食品の摂取を心がけることで栄養バランスのアップにつながり、感染症に対する抵抗力も備わります。

チェックしてみよう  
栄養状態がよいことは、免疫機能を維持するための基本です。日頃からしっかりバランスよく栄養をとり、身体づくりをしましょう。

- 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など、たんぱく質を含むもの
- 野菜、いも、豆、果物など、食物繊維を含むもの
- ヨーグルト、漬物など、乳酸菌を含むもの
- キウイフルーツ、かんきつ類、かぼちゃ、にんじんなど、β-カロテンとビタミンCを含むもの
- きのこ類など、β-グルカンを含むもの
- 緑茶、ココア、赤ワインなど、ポリフェノールを含むもの

ヨーグルトEPSのチカラ!  
「栄養のお話」

知っ得!  
ヨーグルトで  
野菜の栄養を  
賢く吸収!?

参考: 一般社団法人Jミルク「ファクトブック 免疫機能と感染症 特別コンパクト版 Vol. 2」(https://www.j-milk.jp/report/study/h4ogb4000005drz-att/FACTBOOK\_Vol2.pdf)