

協同乳業の旬な情報をお届け！

# MEITO ONLINE TIMES!

～VOL.3～

2023.8



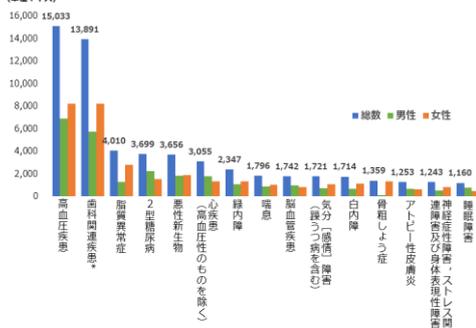
## 病気を未然に防ぐための「予防医学」の考え方

### 生活習慣病について

#### 生活習慣病

不適切な食生活、運動不足、喫煙などで起こる病気。現在生活習慣の変化や高齢者の増加により、生活習慣病の有病者や予備群が増加している。発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れない。

図1 主な傷病の総患者数（総患者数が100万人を超えた傷病）



▲令和2年患者調査（厚生労働省）より

日本生活習慣病予防協会が作成/引用

#### NCDs(Noncommunicable diseases)

WHO(世界保健機関)の概念で非感染性疾患のこと。心臓病、脳卒中、がん、糖尿病のほか、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの慢性肺疾患が含まれる。

	禁煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○			

▲NCDs（非感染性疾患）と生活習慣との関連  
(厚生労働省e-ヘルスネットHPより抜粋)

### 近

頃病気にならないよう取り組む「予防医学」という分野があるのはご存知でしょうか？厚生労働省の発表によると中高年の男性中心に肥満の割合が増加傾向にあり、多くが糖尿病、高血圧症、高脂血症等の危険因子を持っていると言われています。現在日本人の死因として「がん、脳卒中、心疾患」が上位を占めることも、この危険因子が重なることで心疾患や脳血管疾患を発症していることが一因にあると考えられます。このことから健全な生活習慣の形成に向け、「予防」の重要性に対する理解の促進を図るよう国が進めており、総合的な生活習慣病対策により病気にならないための心身を作ること注目が集まっています。

### すぐできる！食事の見直しで「予防に勝る治療なし」

### 予

防医学の中でも特にすぐ行動に移せることとして日々の食事が挙げられます。主食、主菜、副菜、汁物といったバランスの良い食事を心がけるのはもちろん生活習慣病予防を意識した以下の食事の摂り方も重要です。



適量を食べる 食塩・脂質注意 食物繊維やCaを摂る 甘い物・間食控える 飲みすぎない

毎日の食事の善し悪しが一生の健康に関わってきます。体への影響を意識した食生活の改善を心掛けましょう。

裏面に続く アナタの体で頑張る！？プロバイオティクスによる健康への可能性！

# あなたの体で頑張る！？プロバイオティクスによる健康への可能性

## プロバイオティクスの条件

(公益財団法人腸内細菌学会HP「用語集」より引用)

- ☑安全性が保証されている
- ☑もともと宿主の腸内フローラの一員である
- ☑胃液、胆汁などに耐えて生きてそのまま腸に到達できる
- ☑下部消化管で増殖可能
- ☑宿主に対して明らかな有用効果を期待できる
- ☑食品などの形態で有効な菌数が維持できる
- ☑安価かつ容易に取り扱える



**健** 康を目指し取り入れるべき様々な食品や成分が存在する中で、今「プロバイオティクス」が注目されています。プロバイオティクスとは1989年にイギリスの微生物学者フラワー氏が「腸内フローラのバランスを改善することにより、ヒトに有益な作用をもたらす生きた微生物」と提唱し、現在WHO(世界保健機関)でも「**十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物**」と定義しています。特に乳酸菌やビフィズス菌は最も手軽に摂取できるプロバイオティクスとされており、生きてそのまま菌が腸内で活躍することで健康への一助になることが報告されています。

腸内環境は人それぞれ異なるため、効果効能は個人差がありますが、一般的にはヨーグルトや納豆、梅干しやぬか漬けなどの漬物に多く含まれています。

## プロバイオティクスの有益な効果

**生** きた微生物を摂取するプロバイオティクスですが、腸内細菌学会の報告によると一般的に以下のような効果が報告されています。



**【注】当社商品が上記のプロバイオティクスの効果を全て得られる訳ではございません。**

健康増進のためにも食生活による腸内環境改善をしつつ是非プロバイオティクスの力を試してみませんか？

## 【注】プレバイオティクスとシンバイオティクスとの違いは？

### プレバイオティクス

摂取することで腸内環境を改善する有用な腸内細菌の餌になる食品成分

例：オリゴ糖

### シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせた健康増進の考え



Next Issue(2023.9)☞

協同乳業の社員に聞く通販おすすめベストバイ3選！



お問い合わせ

◆MEITO ONLINE TIMES！へのご意見・ご感想はこちら◆  
メイトーオンラインショップメールアドレス

[lkm512shop@meito.co.jp](mailto:lkm512shop@meito.co.jp)

どうぞお気軽にご連絡くださいませ。

