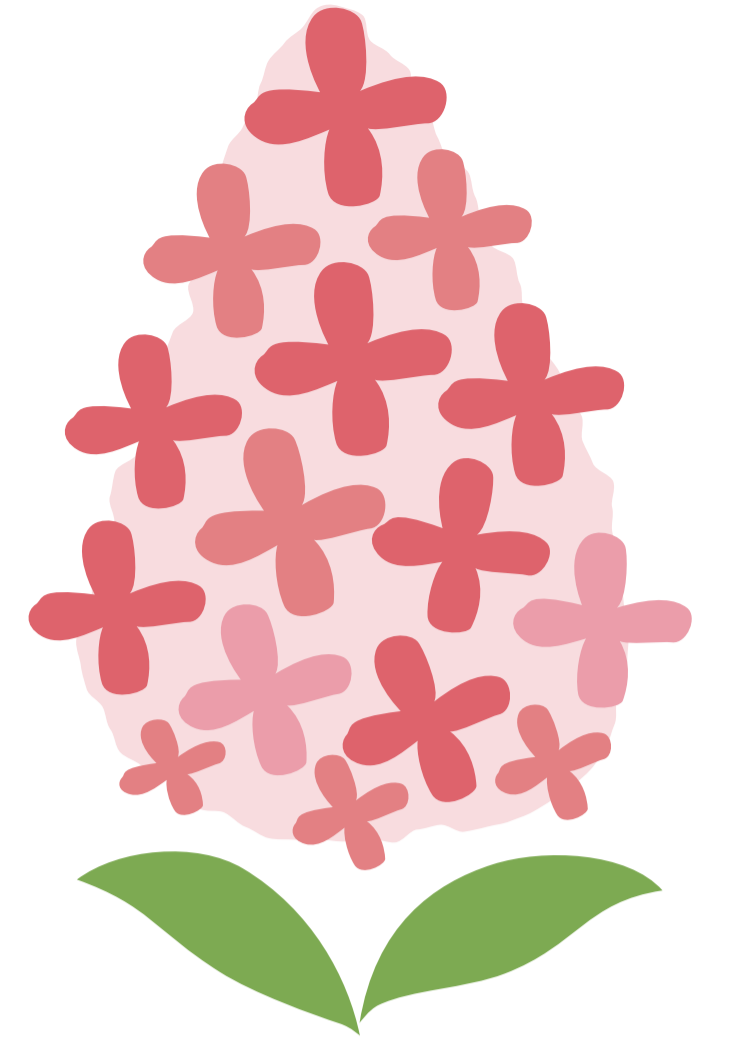


(*Bacillus coagulans* lilac-01)

ライラック由来有胞子性乳酸菌で 便性・便通改善。

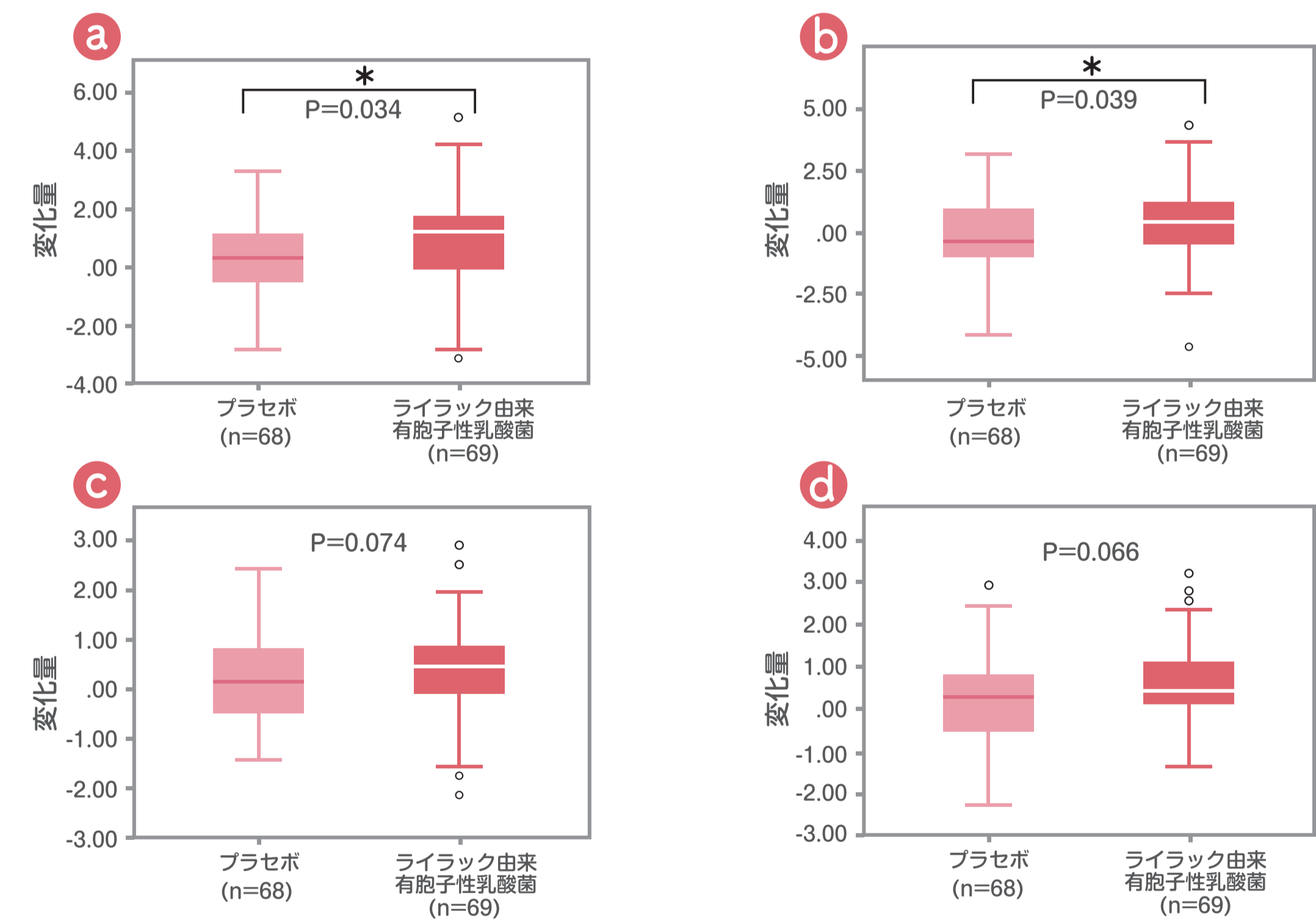


ライラック由来有胞子性乳酸菌の摂取により便通・便性（便量、すっきり感、回数）が有意に改善し、形、色、臭いの変化も見られました。



〈図〉ライラック由来有胞子性乳酸菌の摂取による便通・便性の変化

機能性便秘被験者における便の量 (a)、形 (b)、色 (c)、匂い (d) の変化量



便秘傾向を自覚する健常成人 (20~80 歳) 297 名に 1 日あたり 2g のプラセボ食 (オカラ粉末) または試験食 (ライラック乳酸菌 1×10^8 cfu) を 2 週間摂取させるランダム化二重盲検プラセボ対照試験を実施しました。ライラック乳酸菌摂取群で便量、すっきり感、排便回数が有意に改善し、便の形も有意に変化しました。便の色、臭いも改善傾向を示し、便性の改善が認められました。

Biosci. Biotech. Biochem., 79(2), 300-306 (2015) K. Minamida et al.

