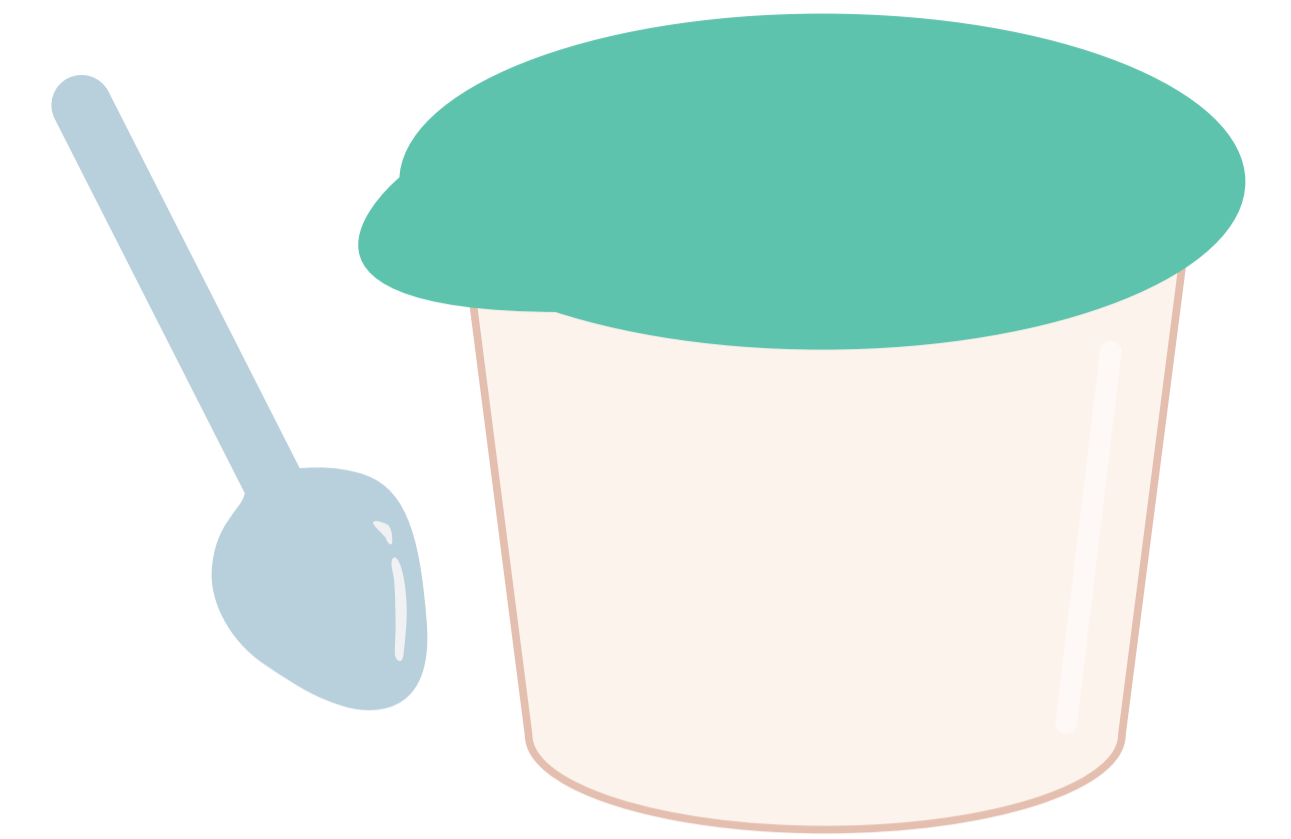
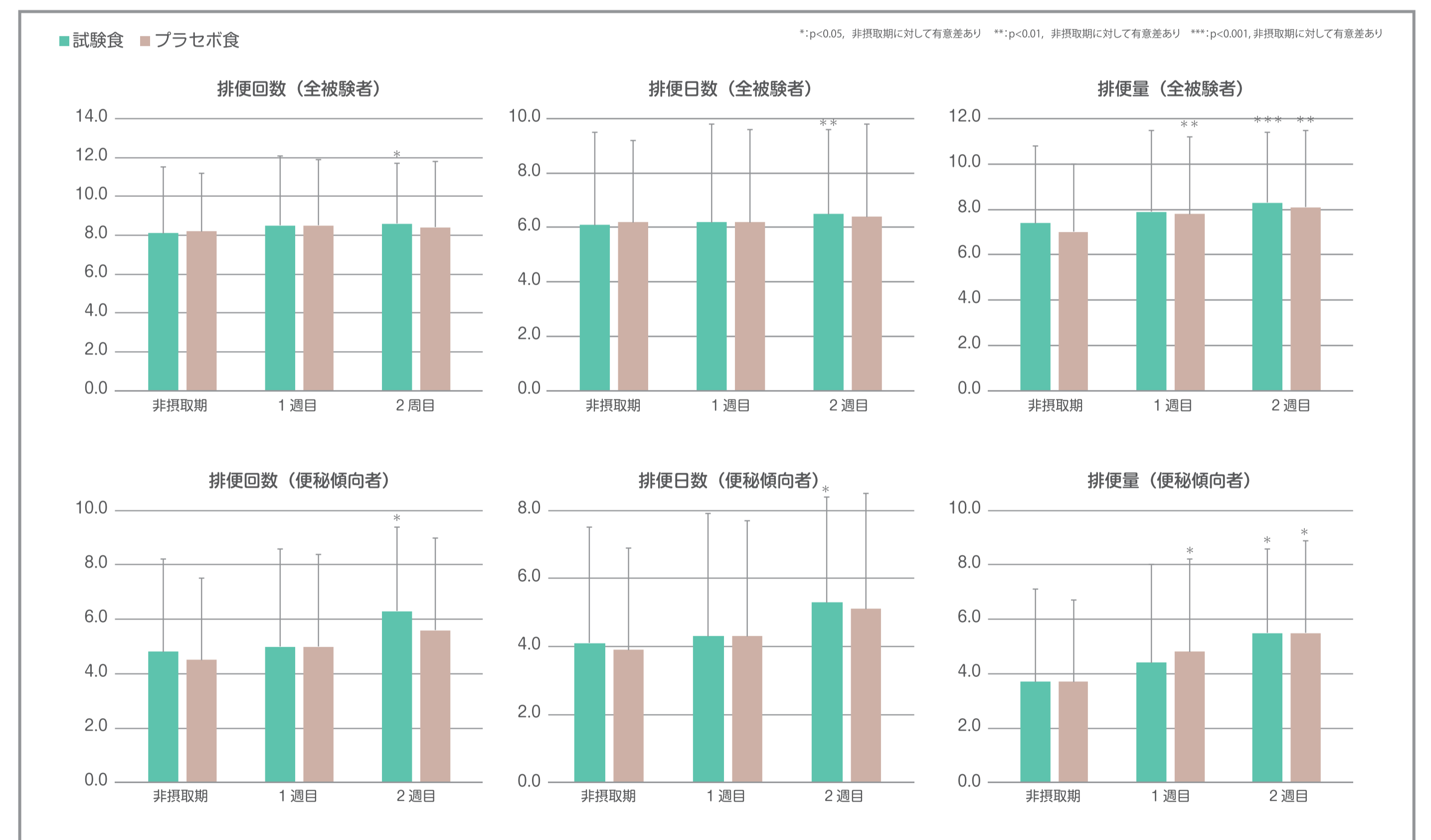


乳酸菌クレモリス菌 FC 株の 摂取が整腸効果を示す



コーカサス地方のヨーグルトから単離された乳酸菌クレモリス菌 FC 株を含む発酵乳を摂取することにより排便回数、排便日数および排便量が増加し、便性も改善傾向。整腸効果が示されました。

〈図〉 乳酸菌クレモリス菌 FC 株含有発酵乳の摂取が排便回数、排便日数および排便量に及ぼす影響



乳酸菌クレモリス菌 FC 株 (1.5×10^{10} CFU/g 以上) を含むドリンクタイプの発酵乳を試験食として 70 名の高齢者 (平均 67.1 ± 4.8 歳) を対象に飲用試験を実施した。被験者を 2 群に分け 1 カ月間の休止期間を挟んで被験食またはプラセボを 150g/ 日摂取するクロスオーバー試験とした。排便回数、排便日数は非摂取期に対して有意に増加したが、プラセボ群では増加しなかった。便の性状も改善傾向を示し、整腸効果が高いと考えられた。

日本食品科学工学会誌, 52(6), 243-250 (2005), 戸田登志也, 小阪英樹, 寺井雅一, 森英樹, 辨野義己, 家森幸男