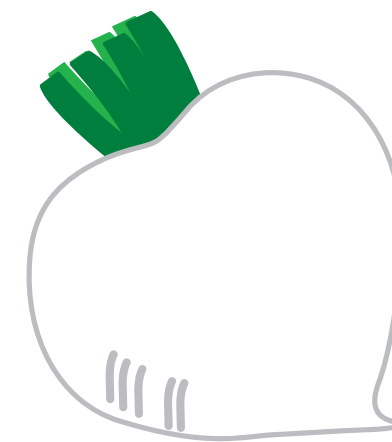


ラフィノースが腸内の善玉菌 を増やす

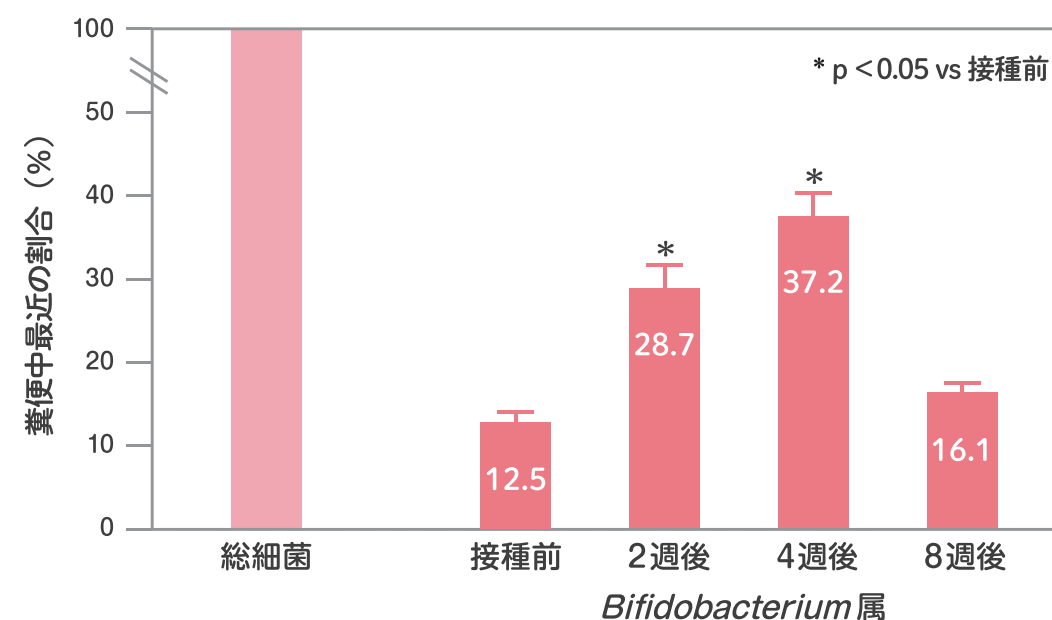
(ビフィズス菌)



テンサイ由来のラフィノース
摂取により、糞便中の
Bifidobacterium 属の細菌の
割合を有意に増加させること
がヒト介入試験で示されまし
た。1日あたり4gのラフィノ
ースの摂取で摂取前は 12.5%
だった *Bifidobacterium* 属の
割合は 4 週間目で 37.2% に
増加しました。



〈図〉 FISH-FCM 分析による人糞便中における
Bifidobacterium 属の割合



13 名 (男性 11 名、女性 2 名、23 歳~57 歳) の健常成人に、通常の食事に加え 2g のラフィノースを 1 日 2 回 (合計 4g/ 日) を 4 週間摂取させた。ラフィノース摂取の 1 週間前を 0W とし、ラフィノース摂取開始から 14 日目 (2W)、28 日目 (4W) およびラフィノース摂取停止後 4 週間後 (8W) に糞便を採取した。糞便中の *Bifidobacterium* および総細菌数を FISH-FCM 法により分析した。

Applied and Environmental Microbiology, 72(12), 7739-7747 (2006), A. Dinoto, A. Yokota et al.

