



プロバイオテクス

腸内フローラのバランスを改善して
宿主の健康に好影響を与える生きた
微生物

乳酸菌



ビフィズス菌



ぬか漬け



サプリメント

納豆菌



麹菌



酒粕

などなど...

プレバイオテクス

大腸に存在する有益な細菌の増殖を
促進、または活性化し、宿主の健康を
改善する



キャベツ



たまねぎ



など...

ビフィズス菌などの有用菌のエサ



海藻類



寒天



食物繊維
サプリメント

などなど...

短鎖脂肪酸の産生や血糖値上昇を
抑制する水溶性食物繊維

シンバイオテクス

プロバイオテクスとプレバイオテクスを組み合わせたもの

現在は、ヨーグルト(ビフィズス菌)に食物繊維が入った食品が多数販売されています。
また、シンバイオテクス療法など臨床でも応用されており、日々進化しています。

腸内環境を整えるためには、プロバイオテクスと
プレバイオテクスの両方を摂取するのがポイントです

<参考文献>

- ・腸内細菌とプロバイオテクス超入門,MCメディカ出版
- ・腸内細菌学会HP, <https://bifidus-fund.jp/keyword/kw012.shtml>