

# FLORA NEWS

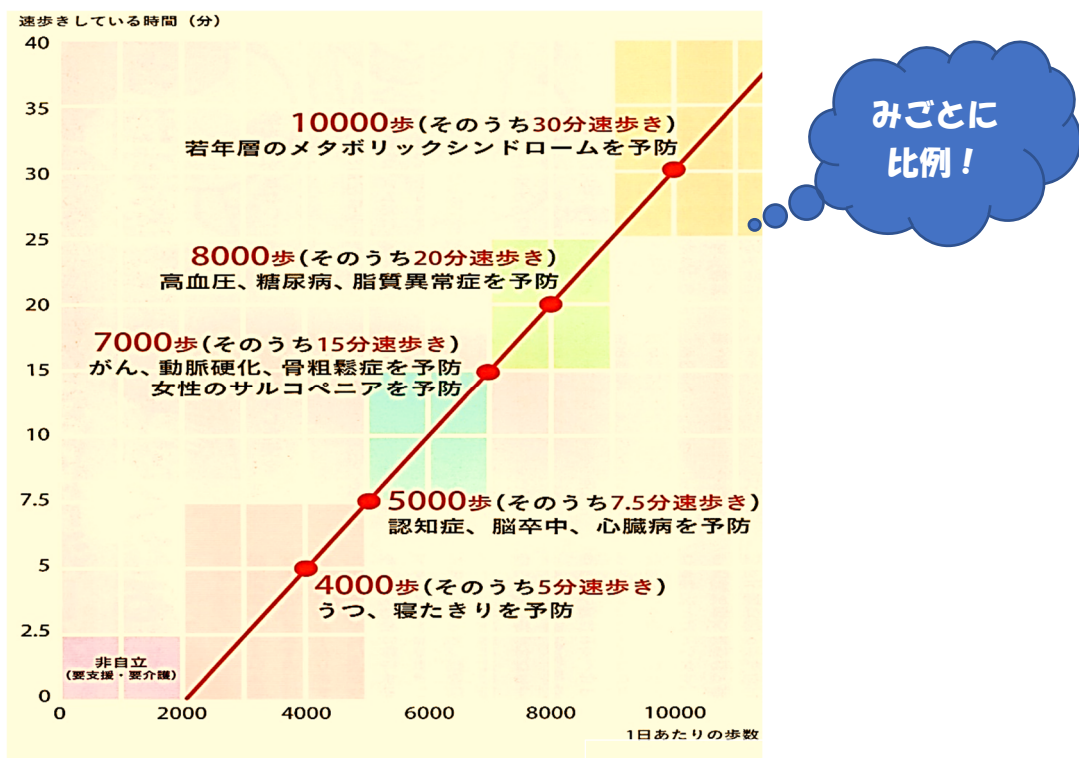
April 2022.

春は出会いと別れの季節です。新たな出会いに期待が膨らむ一方、転勤、異動、入学など環境の変化や朝晩の寒暖差などからストレスをため込みやすい時期でもあります。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準」ではウォーキング、軽いランニング、サイクリングなど身体に空気を取り込みながら行う有酸素運動がストレス緩和に適しているとされています。日々の生活の中でストレスは避けられませんが適度な運動をして溜め込まずに解消していきましょう。

下のグラフは1日の歩数とそこに含まれる速歩き時間が健康とどう結びついているかを示しています。7000歩（そのうち15分速歩き）で、がん、動脈硬化、骨粗鬆症、女性のサルコペニア（筋減少症）が予防できるのに対して1日の歩数が5000歩を切ると認知症、脳卒中などが、4000歩を切るとうつや寝たきりの人が増えるのです。

1日の運動量は健康とこれほど密接につながっています。



サルコペニアとは運動をしないことで使われない筋肉が減少し最終的に運動に支障をきたす病気です。私たちは体が衰えるほど歩けなくなりますが歩くほど衰えにくくなります。寝たきりの原因にもなるサルコペニアを防ぐためにもどんどん歩きましょう。

なお、速歩きの速さは歩きながらなんとか会話できる程度です。楽に話せるのでは遅すぎ、会話ができないほどでは速すぎです。仕事などで同じ程度の作業をしていればそれも速歩きに相当します。

ただいま桜前線北上中です🌸

1日 10000 歩、そのうち 30 分は速歩きを目標に、昼桜・夜桜の下ウォーキングを楽しみましょう。

## ウォーキングが腸内フローラを健康にする

米コロラド大学の研究チームは人生の早い段階でウォーキングなどの運動をすることで腸内フローラがより健康的になり、その後の人生で脳をより健全に保ち代謝活性を促進する可能性があるとして発表しました。

運動をすると血中のブドウ糖や脂肪酸が利用され、血糖値の上昇が抑えられます。エネルギー摂取量と消費のバランスが改善され減量効果が得られます。またメンタルヘルス的にも良い影響が及ぼされます。それに加えて腸内細菌叢も改善し免疫システムやさまざまな神経機能にも良い効果をもたらします。

また、ほか機関では運動が腸内フローラにもたらす影響を調べるため 40 人のプロラグビー選手から採取した糞便と一般男性 46 人の糞便の比較をしたそうです。

その結果、運動量の多いプロラグビー選手は一般男性よりも腸内フローラの総量も菌種も多く、多様性に富んでいることがわかりました。これはアスリートが激しい運動による心身へのダメージを修復するために腸内フローラが変化した結果と考えられています。

## 運動能力を向上させる腸内細菌

マラソン選手の腸内細菌を調べた研究で完走後に目立って増える菌種があり、これが運動能力に影響している可能性があるとして指摘されています。

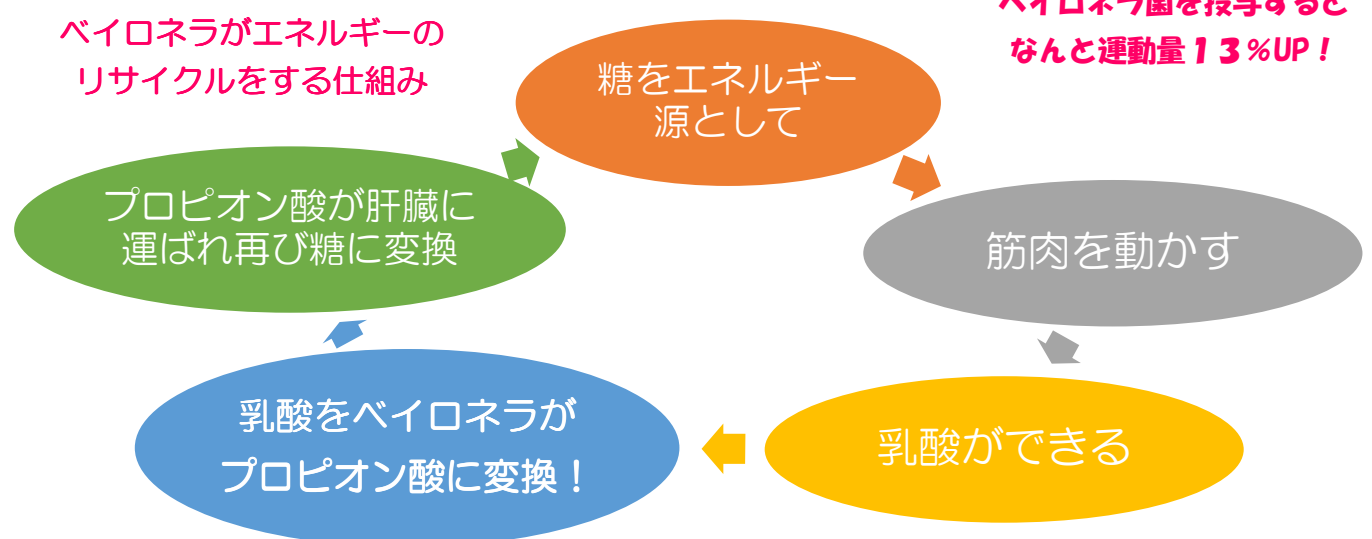
ボストンマラソンに参加した一部選手を対象に、大会前と大会後それぞれ 1 週間の便を採取し腸内細菌の変化を調べました。

その結果、大会後はどの選手もバイロネラという種類の細菌が目立って増えていることが分かりました。バイロネラには運動によって体内に生じる乳酸を代謝する働きがあります。

研究チームは選手らの便からバイロネラの一様を抽出しマウスに与える実験を行いました。するとバイロネラを与えたマウスはそうでないグループに比べ運動量が 13% 増加することが分かりました。



**バイロネラ菌を投与すると  
なんと運動量 13%UP!**



近い将来スポーツ選手の能力を向上させたり、糖尿病のような代謝疾患の治療に役立つ乳酸菌サプリや薬品の開発が期待されています。

乳酸菌群を増殖させる AD101 株はアイフローラに配合されています。アイフローラは乳酸菌加工食品です。

