

乳酸菌と日本人

埼玉県立大学健康開発学科准教授 亀沢幸雄

乳酸菌と聞いたとき何を思い浮かべるでしょうか。某乳酸菌飲料？ヨーグルト？いずれも乳の字から発酵乳製品を真っ先に思い浮かべるのではないのでしょうか。つまり、もとは牛のお乳です。牛乳の飲習慣は仏教伝来とともに日本に入りましたが、文化として育ちませんでした。ヨーグルトは1950年に、某乳酸菌飲料は1955年と本格的に市販され食されるようになったのは最近です。それも、単なる食品というよりも健康食品の色合いが非常に強かったと思います。しかし、日本人と乳酸菌のお付き合いはそんな昨日今日の話ではないということを紹介したいと思います。

乳酸菌とはどんな細菌

乳酸菌と呼ばれる特定の細菌はいません。糖類（特にオリゴ糖）を発酵して乳酸という酸を作り出す200種類以上の細菌類の総称です。おおまかに、レンサ球菌属、ラクトバチルス属、ビフィドバクテリウム属の3つに分けられます。乳酸菌は、糖類を発酵する以外にも、タンパク質を分解し消化の助けになったり、独特の香気で食物をおいしくさせる働きをしたりします。これらは、どこにでもいるありふれた細菌で、動物や植物そこから発生した埃などにくっついて空気中に漂ったりしています。また、マスメディアの喧伝からご存じと思いますが、善玉菌として我々の腸の中にも生存しています。

日本の発酵食品と乳酸菌

日本では動物乳を発酵した乳製品に乏しいことは前に述べましたが、野菜を乳酸菌で発酵させたとてもたくさんの食品があります。日本の漬け物の多くは耐塩性乳酸菌が関与し、野菜に含まれるオリゴ糖を分解し、若干の酸味と漬け物らしい香気を付け加え我々の食生活に華を添えています。これらの乳酸菌は動物のお乳を発酵させる種類と同じものもありますが、植物性乳酸菌と区分される独自の種類も多いのです。また、ぬか漬けは乳酸菌以外にも野生の酵母菌などのたくさんの細菌が働く漬け物です。いずれも、食味を増すとともに乳酸の酸性で雑菌の発生が抑えられ、保存が可能となるのです。もっとも、漬けすぎると乳酸などの酸の量が増えすぎて酸っぱくなってしまいます。一見乳酸菌とは関係ないようなお酒や味噌、醤油、フナ寿司のような^な熟れ寿司にも乳酸菌の関与がみられます。我々の食生活を豊かにする乳酸菌が、いかに身近な細菌であることがおわかりでしょう。

ヒトと乳酸菌

ヒトの腸内環境の保全に善玉菌として乳酸菌がいることをお聞きの方も多いでしょう。成人の腸管にはたくさんの細菌が常在していますが、乳酸菌類は全体の数パーセントのみ

で、大変個体差があります。一方、生後一週ぐらいの特に母乳を飲んでいる「赤ちゃんの便」の大半は乳酸菌で、成人型の乳酸菌とは種類も異なります。加齢とともに、これら乳酸菌の種類も変化し数も減少する傾向にあります。特に欧米型の食生活のヒトはそうです。ここでおすすめしたいのは、ヨーグルトなどで乳酸菌を取り入れるのも結構ですが、前に述べた乳酸菌発酵食品を含めた和食の生活です。利点は、腸内にとどまりにくい乳酸菌の補充と、豊富な食物繊維の摂取にあります。1960年頃の日本の食生活は理想とされていますが、良好な栄養バランスに加え乳酸菌発酵文化の存在がその一助となっていたのではないのでしょうか。日本人の腸内環境は、日本の食文化とともに長い時間を経て形成されたもので、そこに回帰することを今一度考える時ではないのでしょうか。