

【新連載】“あなたの未来を守る”豆知識をお届け！

# お医者さんに、ほめられる“お菓子”を食べよう！？

では、なぜ、乳酸菌が良いのでしょうか？

その最も大きな理由は、腸内環境を改善し、お腹の調子を整えるための働きがあることです。私たちの腸内には、約数百種、600兆以上の多種多様な細菌が生息していると考えられています。この腸内細菌の状態によって健康が左右されるのが次々と分り始めているからです。

しかし、ちょっとした工夫や使う食材を選ぶことで、体に役立つお菓子に生まれ変わることが可能。そして、そのカギを握るひとつが「乳酸菌」です。最近、お菓子売り場やコマースナルなどでもよく「乳酸菌入り」のお菓子を目にすることが多くなったと思いますが、これも、「乳酸菌パワー」を活用したもののようです。

「お菓子」と聞くと、「体に悪い」「太る」「虫歯になりやすい」など、あまり良いイメージを持たないことも多いかもしれません。



マブチメディカルクリニック 馬淵知子院長

【新連載】“あなたの未来を守る”豆知識をお届け！

# いつまでも楽しく、おいしく、お菓子を食べられる健康を

1日3粒がおすすめ

歯みがき プラス 乳酸菌

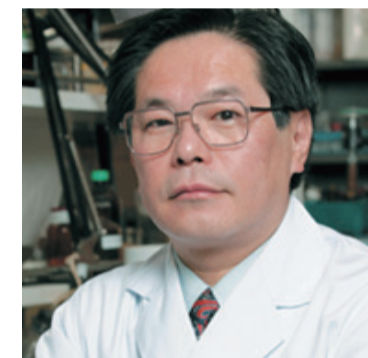
「何」らかの理由で悪玉菌が増えたりすると、有害物質が増えたり腸内が炎症を起こしやすくなることで、便秘や下痢など胃腸症状の原因になるばかりか、これらの物質が腸から吸収され全身にまわれば、肌荒れや倦怠感、アレルギー症状の増悪や生活習慣病にまでつながるとも言われています。また、腸は免疫力にも関係する重要な場所ですから、病気の予防にも健康な状態を維持したいものです。

## 理想的な腸内フローラの割合



「腸」内細菌は大きく分けて3種類。「乳酸菌」に代表される「体に良い働きをする善玉菌」、「病原性大腸菌・黄色ブドウ球菌」に代表される「体に悪い働きをする悪玉菌」、このどちらにも属さず優勢な菌に味方をする「日和見菌」。この3種類が、善玉菌2割：悪玉菌1割：日和見菌7割で腸内環境を保つことが健康を維持する上で大切であると考えられています。

「乳」酸菌LS1は菌の特性上、ヨーグルトや飲料で商品化することができなく、お菓子などで用いられている「タブレット」であれば、乳酸菌を「生菌」として生きたまま配合できるのでは、という仮説がありました。当時、湖池屋は「フルーツミントタブレット」という新たな切り口の商品、「ピンク」というブランドがヒットしていた時期で、古賀教授はこれに着目され、湖池屋との共同開発が始まりました。



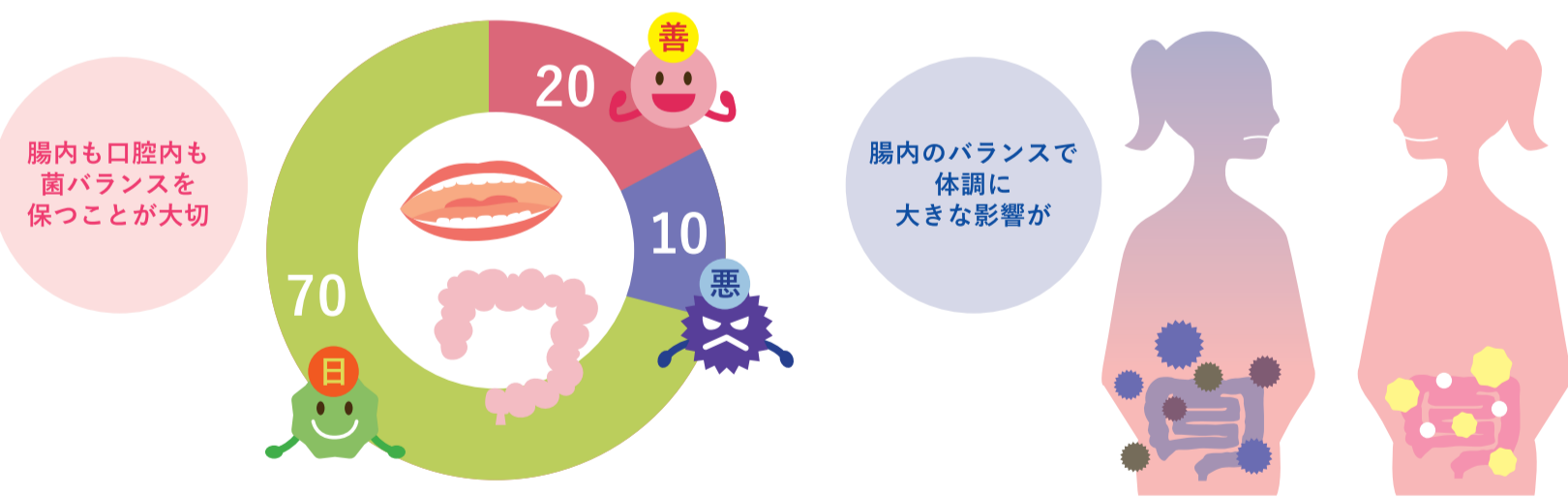
日本プロバイオティクス学会理事長 東海大学医学部 医学博士 古賀教授

「ス」ナック菓子メーカー・湖池屋が「乳酸菌LS1」の開発を始めたのは、20年以上も前にさかのぼります。明治「LG21」など、ヨーグルト製品などの研究開発者である、東海大学医学部・古賀泰裕教授が、人間の口腔内や妊婦さんの産道などで乳酸菌LS1を発見し、その有効性などが研究されていました。

これを「健康に役立つ食品として商品化できないか」...このテーマを古賀教授が湖池屋に委ねたところから、乳酸菌LS1は始まりました。

## 乳酸菌LS1誕生秘話

## そんな腸内環境のバランスを改善するサポートとなるのが乳酸菌なのです。



マブチメディカルクリニック 馬淵知子院長

- 2003年 東京医科大学医学部医学科卒業
- 2003年 東京医科大学病院 勤務
- 2008年 マブチメディカルクリニック開設 同院長
- 2008年 株式会社 THE DOCTORS INC. 設立
- 2011年 学校法人 食糧学院 理事 就任
- 学校法人 食糧学院 / 東京栄養食糧専門学校 / 東京調理製菓専門学校 講師

〈出版〉『からだを救う、水の飲み方、選び方』(講談社)・『朝のコーヒー、夜のビールがよい仕事をつくる』(クロスメディア) その他、多数。

〈テレビ出演〉日本テレビ 「ザ!世界仰天ニュース」 テレビ朝日 「林修の今でしょ!講座」 フジテレビ 「めざましテレビ」 その他、出演多数

「さ」らに、最近、乳酸菌の新しい働きにも注目が集まっています。なんと、乳酸菌の種類によっては、口腔内の健康な状態を維持し、歯周病菌の繁殖を抑えることに期待がもたれています。

歯周病菌が感染することで起こる歯周病は、現在、20歳代で約7割、30〜50歳代は約8割、60歳代は約9割の方がもっているといわれる生活習慣病のひとつ。しかも、丈夫な歯の維持にダメージを与えるばかりか、口臭の原因になったり、体内に歯周病菌が入り込むことで糖尿病を悪化させたり、脳卒中や心筋梗塞を起す危険性を2〜3倍にも増やすとも言われています。

「さ」らに、最近、乳酸菌の新しい働きにも注目が集まっています。なんと、乳酸菌の種類によっては、口腔内の健康な状態を維持し、歯周病菌の繁殖を抑えることに期待がもたれています。



2004年〜2016年3月のLS1 (商品名: スーパークリッシュ)



2002年発売の初代乳酸菌LS1 (商品名: クリッシュ)

「そ」の後の東海大学医学部との共同開発により、2002年に「クリッシュ」という商品名で、初代のLS1が発売となりました。その後、現在も運営している通販ショップの立ち上げとともに、通販限定商品として約15年、販売を続けています。



1998年当時のピンク。テレビコマーシャルや、ハート型のタブレットの“おまじない”の話題、キャラクターなどでヒット商品となった。



## 「いつまでも楽しく、おいしく、お菓子を食べる」ための「KEEP 28」活動へ



日吉歯科診療所 熊谷 崇 理事長

文 湖池屋ダイレクトマーケティング部 乳酸菌LS1ヘルスケアショップ店長 青島 健二

「2」016年が明けてまもなく、湖池屋は一人の歯科医師との出会いから「予防」に関しなくてはならない。予防歯科の世界的権威である、日吉歯科診療所・熊谷崇理事長との出会いです。

「予防歯科」医療を深く知るだけでなく、LS1のお客様とどのように向き合っていくべきなのかを、一から見つめなおす機会となりました。その機会をきっかけに2016年4月、商品のリニューアルや、お子様にもお使いいただけるように考えた新商品のラインナップを増やし、現在皆様へお届けしている「乳酸菌LS1」があります。

商品の新発売や改良だけでなく、皆様の日常生活より貢献できるような「治すことの手段や価値」ではなく、「いつまでも健康でいることへの手続や価値」を、正確にお伝えしていくことが大切だと思っております。そこから生まれたスローガン、「KEEP 28」。

元々、全部で28本ある歯を大切に残し、「いつまでも楽しく、おいしく、食事やお菓子を食べられる健康」を皆様へ推奨する活動のシンボルとして掲げました。

これからお菓子メーカー湖池屋として、皆様の健康に貢献できる活動を推進させていただきます。

「2」016年が明けてまもなく、湖池屋は一人の歯科医師との出会いから「予防」に関しなくてはならない。予防歯科の世界的権威である、日吉歯科診療所・熊谷崇理事長との出会いです。

「予防歯科」医療を深く知るだけでなく、LS1のお客様とどのように向き合っていくべきなのかを、一から見つめなおす機会となりました。その機会をきっかけに2016年4月、商品のリニューアルや、お子様にもお使いいただけるように考えた新商品のラインナップを増やし、現在皆様へお届けしている「乳酸菌LS1」があります。

商品の新発売や改良だけでなく、皆様の日常生活より貢献できるような「治すことの手段や価値」ではなく、「いつまでも健康でいることへの手続や価値」を、正確にお伝えしていくことが大切だと思っております。そこから生まれたスローガン、「KEEP 28」。

元々、全部で28本ある歯を大切に残し、「いつまでも楽しく、おいしく、食事やお菓子を食べられる健康」を皆様へ推奨する活動のシンボルとして掲げました。

これからお菓子メーカー湖池屋として、皆様の健康に貢献できる活動を推進させていただきます。