

# SUNDAY NIKKEI

花粉症に悩む人は年々増加している。花粉症はアレルギー反応の一種で、原因はスギやヒノキなどの花粉が主である。まれにブタクサやイネの花粉が原因で夏から秋に症状が出る場合もある。

花粉症を抑える食品として最近注目されてきたのが乳酸菌である。乳酸菌はヨーグルトをはじめ多くの食品に含ま



れ、種類も大変多い。しかし、大切なことは自分の体質に合った乳酸菌を選ぶことである。一週間食べ続けて、便の様子を見てみよう。便が黒ずんでおらず、黄色に近い色になっていれば、その乳酸菌が自分の体に合っていることを示している。

なぜ、自分の体に合った乳酸菌が存在するのだろうか。

## 腸内環境整える乳酸菌

最近、東北大学大学院農学研究所の齋藤忠夫教授らは、人の血液型を認識する乳酸菌を発見した。

私たちにとって有効な腸内細菌の中で、最も効力があるとして注目されている乳酸菌はヨーグルトや味噌、チーズ、キムチなどの発酵食品に含まれる。しかし、これらの食品を大量に摂取しても、乳酸菌が一時的に腸内を通過するだけでは不十分である。乳酸菌の機能が発揮され、維持されるためには腸内に長く留まっていなければならない。

齋藤教授らは多くの種類の乳酸菌の中で、人の腸に長く留まるものこそでないものとが存在していることに気付いた。そして、腸壁表層部を覆う腸ムチンの中に、乳酸菌が結合している特殊な物質があることを発見した。それが血液型物質だったのだ。

## 花粉症など抑える

腸内に長く留まることができ、腸内環境を整え、花粉症などの発症を抑えることがわかった。

実は、血液型物質と結合している微生物は乳酸菌ばかりではない。ノロウイルスやピロリ菌など、私たちの胃や腸の中で悪さをする微生物も含まれている。



イラスト・中村 久美

(人間総合科学大学教授

藤田 紘一郎)