



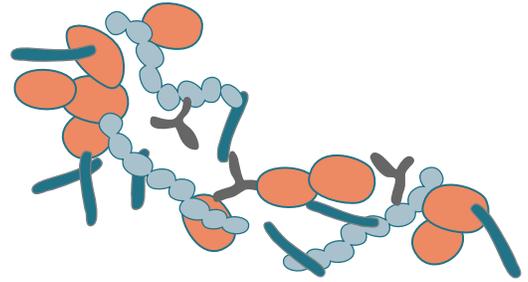
# 健康な人と プロバイオティクス

栄養豊富な食生活、運動習慣、健康体重の維持、ストレスの低減、十分な睡眠—これらの習慣は健康の維持に役立ちます。しかし、プロバイオティクスの摂取についてはどうでしょうか？

プロバイオティクスはあなたの健康維持に役立つとされています。

これらの有益性を全て備えているプロバイオティクスはありませんが、一部のプロバイオティクスは以下の有益性が期待されます。

- 免疫システムのサポート
- 呼吸器・消化器・膣・尿路の感染症抑制
- 消化管症状の緩和（下痢、便秘、腹部膨満感）
- 乳児の疝痛緩和
- 腸管バリアのサポート
- 過敏性腸症候群の症状の緩和補助
- 上昇したコレステロール値の適度な制御補助



## 抗生物質を服用していますか？



プロバイオティクスの摂取は、下痢などの抗生物質の副作用を改善し、腸内細菌叢の安定化に役立つとされています。

## 新たな知見

近年の研究では、ストレスや不安症状、抑うつや悲壮感などのいくつかの精神症状に対して特定のプロバイオティクスが効果を示す可能性が示唆されています。

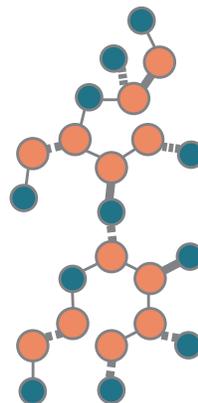
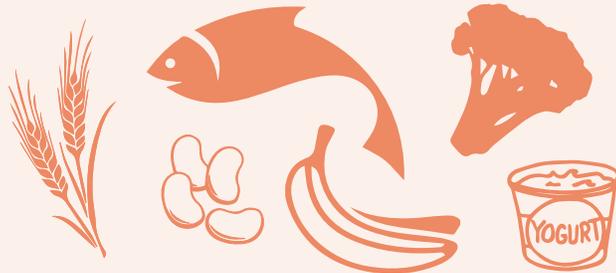


## 健康な腸内細菌叢のために — 生きた細菌とそのエサとなる食品を 普段の食事に加えましょう

生きた細菌の摂取は、適正な免疫系の発達と、年を重ねても強い腸内細菌叢を維持することを助けるとされています。

健康な食習慣の一環として以下の食品を摂りましょう。

- 生きた微生物を含んだ発酵食品
- プロバイオティクス含有食品
- 微生物のエサとなるプレバイオティクスや食物繊維



プロバイオティクスは「万能薬」ではありませんし、健康のために必須という訳でもありません。しかし、あなたが普段から健康であっても、あなたの役に立てるかもしれません。プロバイオティクスは様々な有益性があるとされるので、あなたの求める有益性について研究された製品を探してみてください。



詳細については [ISAPPscience.org](https://ISAPPscience.org) を参照するか、Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience) をご覧ください。