

——ジンセン・レポート——
 Ginseng Report
 研究開発室から
 最新の**高麗人参情報**を
 お届けします！

互いに影響しあい、健康を支える 腸内細菌と 高麗人参

下痢や便秘など、私たちは普段から腸の調子で健康状態を判断することがあります。実際、腸と健康は密接に関係しているのですが、そのカギとなるのが腸内に棲む細菌。高麗人参は、腸内細菌と深い結び付きを持っています。

腸内に「お花畑」!?

近年、話題の「腸内フローラ」をご存知ですか？これは簡単にいうと腸内の細菌類の集合体のこと。腸内には、数百種、およそ100兆個もの細菌が生息しています。これらは同じ種類で集まる傾向があり、その様子が「フローラ（お花畑）」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。



腸内細菌の働きで実感がアップ!?

腸内細菌が有用成分の代謝をサポート。

腸内細菌は、ウイルスの感染を防いだり、ビタミンやアミノ酸を生成したりなど、身体の様々な作用に関わっており、高麗人参の有用成分の代謝にも一役買っています。

ここで簡単におさらいをすると、高麗人参の有用成分は、メジャージンセンノサイドとプレミアムジンセンノサイドに大別できます。この2種類は全くの別物ではなく、分子の大きなメジャージンセンノサイドの糖鎖が分解されたのがプレミアムジンセンノサイドです。分子が小さいプレミアムジンセンノサイドは腸から吸収されやすく、血液によって身体の様々な場所に運ばれ、健康パワーを発揮すると考えられています。

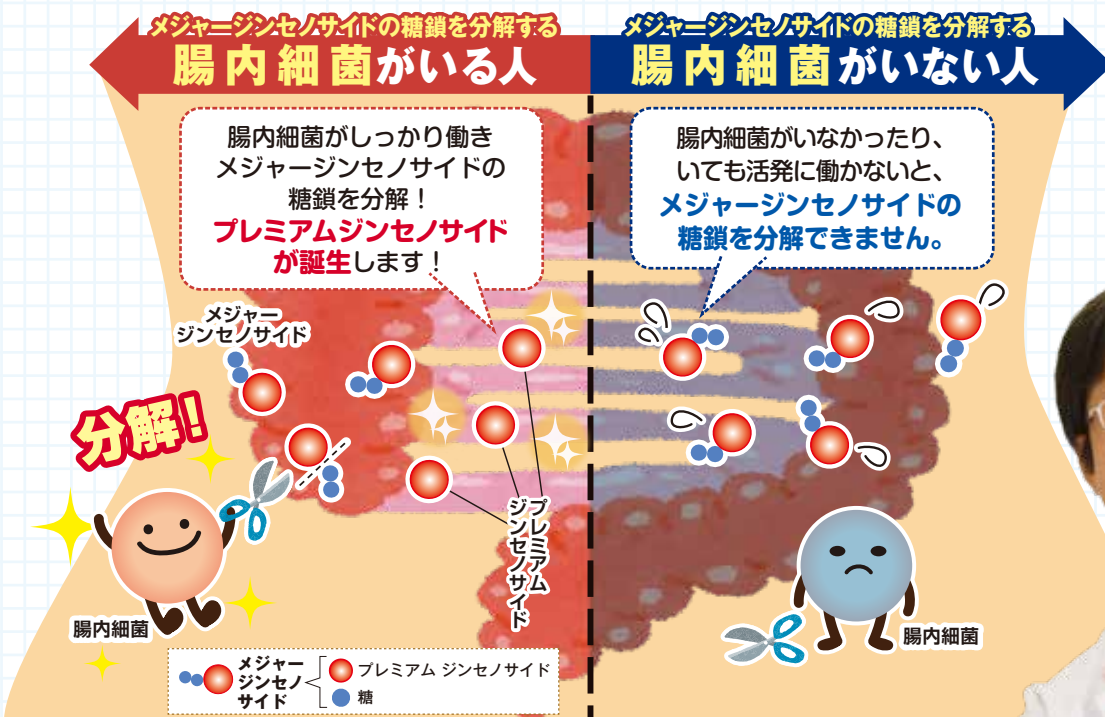
腸内細菌が関わっているのは、メジャージンセンノサイドの糖鎖の分解。つまり、**腸内細菌が実感力の決め手となるプレミアムジンセンノサイドの誕生をサポート**してくれているのです。

プレミアムジンセンノサイドが腸内で生まれない人も!?

腸内細菌は数百種、存在しますが、近年の研究で、どの腸内細菌がメジャージンセンノサイドの糖鎖の分解に関わっているかが明らかになりつつあります。2013年に発表された論文によると、分解できる人には、バクテロイデスという種類が多く、ファーミキューテスという種類が少ないという傾向があるようです。

このように、どの種類の腸内細菌がどれだけ棲みついていいるかは、一人ひとり異なり、年齢や食生活などの生活習慣でも変わります。そのため、人によっては**メジャージンセンノサイドの糖鎖を分解する腸内細菌が少ないことがあるのです**。実際、韓国で行われた試験では、4割近くの人が、腸内でのメジャージンセンノサイドの糖鎖の分解に問題を抱えていました。

『品質保証・研究開発室』では、分解に難がある人でも実感できるように、あらかじめプレミアムジンセンノサイドをたっぷり含んだサプリをつくっています。



高麗人参が腸内を健康な状態に!

解説
 金氏高麗人参(株)
 品質保証・研究開発室
 主席研究員 理学博士
 三原 憲一

※1. Kim KA, et al., PLoS One. 8:e62409 (2013)
 ※2. Ham et al. 2004 annual meeting and international symposium of Korean society of food science and nutrition

便秘や下痢も改善！

高麗人参が腸内環境を整える。

腸内環境が悪いと、
重病になる恐れが…。

腸内細菌は働きによって、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類に分けられます。善玉菌は、身体に良い影響を与える存在で、乳酸菌やビフィズス菌が有名です。一方、悪玉菌は、善玉菌とは反対に、身体に悪い影響を与える存在で、サルモネラ菌や黄色ブドウ球菌など。さらに日和見菌は、その名前の通り、善玉菌にも悪玉菌にも変化する菌のことで、バクテロイデスや連鎖球菌などです。腸内で善玉菌が優勢であれば善玉菌を助け、悪玉菌が優

勢なら、悪玉菌に味方します。

これら腸内細菌の理想的なバランスは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割と考えられています。ところが、偏った食生活やストレスなどによって、腸内細菌のバランスが崩れると、日和見菌が悪玉菌の働きを助けるようになり、便秘や下痢といっ

腸内細菌のバランスが
健康のカギ！
理想は2:1:7



善玉菌、悪玉菌と
高麗人参の関係。

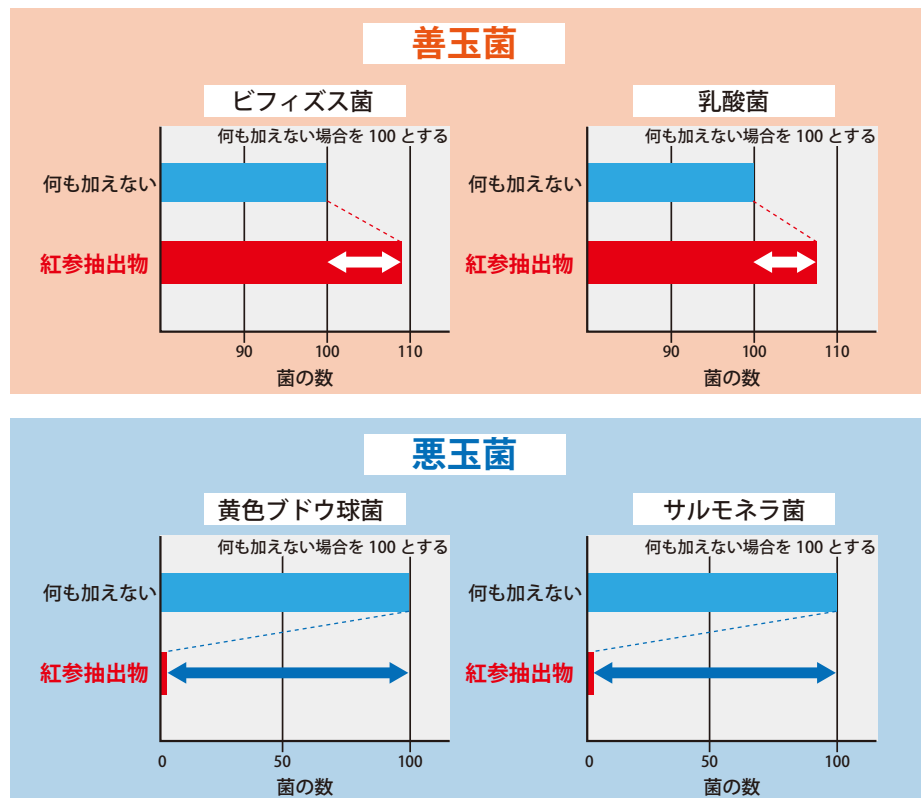
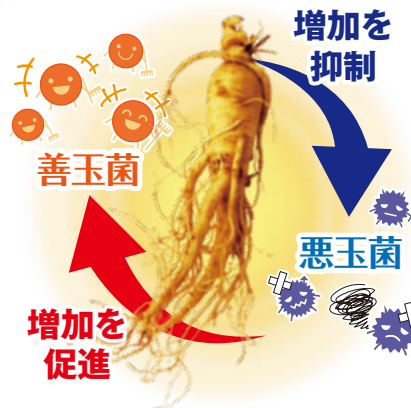
腸内の様子は、通常、自分自身で見ることではできません。そのため日頃から腸内環境を意識し、食生活に気を配ることが大切です。一般的に、腸内環境を整えるために有益な食品といえば、ビフィズス菌などの善玉菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料が有名ですが、高麗人参もその1つ。2015年に発表された論文では、高麗人参が善玉菌の繁殖を促進し、悪玉菌の繁殖を抑制することが明らかにされています(左上参照)。

この研究結果を見ると、例えば、ヨーグルトなどと一緒に高麗人参をとることで、

最新研究
レポート

高麗人参が善玉菌を増やし、
悪玉菌の増加を抑制する！

善玉菌であるビフィズス菌、乳酸菌と、悪玉菌であるブドウ球菌、サルモネラ菌に紅参抽出物を加え、菌数の変化を見ました。その結果、善玉菌が増えた数は、何も加えない場合よりも多くなり、一方、悪玉菌が増えた数は、何も加えない場合よりもかなり少なくなりました。この結果から、高麗人参が善玉菌の増加を促進し、悪玉菌の増加を抑制することがわかりました。



Journal of Ethnopharmacology 162 (2015) 7-13をもとに作成

善玉菌を効率的に増やせると期待できます。また、高麗人参には自律神経のバランスを整える働きがあり、その効果で排便リズムが良くなります。実際、高麗人参を飲用されている方からは、「便秘が改善した」「下痢をしなくなった」といった声が寄せられています。

毎日を元気に
イキイキと過ごすために…

高麗人参を上手に活用
して、腸内環境を健康に
保ちましょう！



解説
金氏高麗人参(株)
品質保証・研究開発室
主席研究員 理学博士
三原 憲一