

腸内フローラのすべてを知るための本

## 『乳酸菌、宇宙へ行く』3月16日（木）発売

明らかになってきた健康と腸内環境の密接な関係。

そのカギを握る腸内細菌と乳酸菌について、最先端の科学情報で解説！

腸内細菌と乳酸菌について最先端の科学情報で解説する単行本『乳酸菌、宇宙へ行く』が3月16日（木）より刊行いたします。



### ■なぜ、腸内フローラが注目されるようになったのか

10年ほど前を振り返ってみると、「腸内細菌」に興味を示す人はあまりいなかったに違いありません。知っていたとしても、まさきに思い浮かぶのが大腸菌で、とくに病原性大腸菌O157は、危険な「悪玉菌」の代表格として広く知られました。

「バイ菌」のイメージが先行した「腸内細菌」でしたが、やがて乳酸菌やビフィズス菌など「善玉菌」と呼ばれる有用菌が注目されるようになります。その後、遺伝子を詳しく知るための分子生物学が進み、腸内細菌の性質や振る舞いを検証できるようになると、腸内に常在する細菌で構成される「腸内フローラ」が宿主である私たちの健康、ときには知的作業にまで影響を与えることが明らかになっていきました。

わずか10年の間に、腸内細菌は体と健康の「ヒーロー」となり、「腸内フローラ」は大ブームとなったのです。

### ■宇宙で継続的に乳酸菌を摂取すると、どんな影響が？

このような過程を経て、2017年、ついにISS（国際宇宙ステーション）に滞在する宇宙飛行士が生きた乳酸菌を継続的に摂取した場合、免疫機能及び腸内環境にどんな影響を与えるかを調べる世界初の研究が開始されます。宇宙という、病院もなく医師もいない厳しい環境で長期滞在する宇宙飛行士にとっては、まさに究極の「予防医学」というほかありません。

もちろん、ISSで得られた情報は宇宙にとどまらず地球へとUターンして、私たちの日常生活における究極の病気予防・健康法の開発の鍵となるはずで

### ■腸内フローラ・ブームの背景となる科学的根拠をわかりやすく解説

こうした究極の「予防医学」の鍵を握る存在として期待される乳酸菌について、さらには腸内フローラのすべてについて網羅しているのが、本書『乳酸菌、宇宙へ行く』です。SF小説風のタイトルは、乳酸菌が宇宙での研究対象にまでなりつつある理由や背景を、歴史やメカニズム研究など、さまざまな角度から科学に基づいて解説するというコンセプトを表わしたものです。しかし、内容は決してフィクションでもミステリーでもなく、ファクト（科学的根拠のある事実）そのものです。

世間には膨大な量の腸内細菌・腸内フローラ情報があふれています。その中で本書は、「腸内細菌とは」から始まり、腸内フローラの意味や健康に与える影響、プロバイオティクス研究の将来像など、一貫性を持った、流行にとらわれない内容が大きな特徴となっています。

とにかく乳酸菌やビフィズス菌はすごい！——といった表面的な解説ではありません。その根拠となる仕組みや新たな知見を理解するために必要な「なぜ、どうして」という基本から、少し踏み込んだ専門的な領域まで、丁寧に、そして正確に解説しています。

## ■実際に役立つ乳酸菌情報

「読んで知る」だけではなく、「読んで得する」情報も満載です。なんとなく健康にいいと思っていた乳酸菌飲料が、「なぜ、どのように」腸内環境に影響を与えているのか、また「いつ飲むのがいいのか」など、知りたくてもわからなかった情報が、この一冊の中に詰め込まれています。

## ■こんな人におすすめです

- ・これまでの腸内フローラ本に飽き足りなかった人
- ・腸内環境と健康について、科学的根拠を理解したい人
- ・乳酸菌の役割について、もっと深く知りたい人

## 本書の内容 <目次より>

- ようやく見え始めた腸内細菌の「姿」
- メタゲノム解析で急展開した腸内フローラ研究
- 赤ちゃんの腸内細菌はどこからやってくる？
- 見えてきた日本人の腸内フローラ「標準値」
- 有能な乳酸菌の性質とは？
- 乳酸菌は生きて届かないといけないの？
- 乳酸菌飲料はいつ飲むのがいい？

## <書籍概要>

【タイトル】『乳酸菌、宇宙へ行く』

【著 者】ヘルシスト編集部

【発 行】文藝春秋

【発 売】2017年3月16日(木)

【価 格】1,500円(本体)

【体 裁】四六判上製・総頁:240頁

## <著者プロフィール>

ヘルシスト編集部

雑誌「ヘルシスト」(1976年創刊、隔月刊)は、現在、文藝春秋企画出版編集室が編集制作を担当する健康情報誌です。コンセプトは「健康」「生命科学」「先端研究」。からだや健康、医療・医薬・栄養をはじめとするサイエンスに関するテーマを、最新情報にもとづき正確かつわかりやすく解説しています。書店等では販売されていませんが、文藝春秋定期購読センターから年間定期購読が可能です。