



動物性乳酸菌と 植物性乳酸菌

げんまるくんの豆知識
2025年12月号

動物性乳酸菌や植物性乳酸菌という言葉はよくご存じかと思います。これらは、その乳酸菌が発見された場所によって分けた呼び方といえます。動物性乳酸菌は主に乳製品や、動物の体内や糞便から見つかった乳酸菌とされ、ヒト由来の乳酸菌もこれに含まれます。植物性乳酸菌は、野菜由来の発酵物を中心とした、植物などから見つかった乳酸菌で、例えば味噌や醤油、漬物などに含まれる乳酸菌がこれに含まれます。

動物性乳酸菌は、乳など比較的栄養が豊富で環境条件の整った場所に生息していて、その多くが限られた温度やpHの条件下でしか生息できない乳酸菌です。このため、食事からとり入れても多くが胃酸で死んでしまうといわれています。

対して、植物性乳酸菌は野菜などの比較的栄養が少ない、厳しい環境下に生息していた乳酸菌です。例えば味噌や醤油、漬物などで生息してきた乳酸菌は、高い塩分濃度やpHの低い酸性、そして食品の保存に適した低い温度など、過酷な環境下に適応する耐性を獲得して生息しています。このような乳酸菌は、

食事から摂り入れた後も、生きて腸までたどり着くことが期待できるといわれています。

しかしながら、よく知られるカゼイ菌のように、動物性発酵食品にも、植物性発酵食品にも含まれる乳酸菌もあります。つまり乳酸菌自体は、動物性・植物性に区別することは難しく、本来は〇〇由来といった呼び名が正しいのかもしれませんが（科学的にも動物性・植物性といった区別はありません）。



発酵発芽玄米は、玄米と水だけを使って作られている発酵食品です。乳酸菌を足したりして作られた、乳酸菌添加食品ではありません。つまり、発酵発芽玄米に含まれる乳酸菌は、100%玄米由来の植物性乳酸菌です。

バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

