



## 生菌と死菌 プロバイオティクスと プレバイオティクス

げんまるくんの豆知識  
2026年6月号

プロバイオティクスやプレバイオティクスという言葉をよく耳にするかと思います。いずれも腸内環境をよくするために善玉菌を増やす上で非常に重要と考えられています。

プロバイオティクスは、当初は微生物を死滅させる抗生物質＝アンチバイオティクスに対して提案された用語です。病気などの際に抗生物質を使用すると、疾病の原因となっていた微生物はもちろん、善玉菌すらも死滅させてしまうため、抗生物質を使い続けることはカラダにとって大きな負担になります。そこで、カラダに良い菌を積極的に増やして健康になるという予防的観点から生まれた言葉です。今日では、WHO（世界保健機関）などで、適切な量を摂取した際に宿主の健康に有益な効果をもたらす生きた微生物、と定義されています。ビフィズス菌や乳酸菌がその代表例とされ、加熱殺菌されていないヨーグルトやナチュラルチーズ、漬物や味噌などがその効果が期待できる例として知られています。

一般的に食べ物などから生菌（生きた菌）を摂り入れても、消化器官で消化されたり環境の変化で死んでしまったり、生き

たまま腸に届いてもその菌が長く活動できるわけではありません。これだけでは、善玉菌を増やすという主目的は一時的に叶うものの、環境が伴っていない限りその状態を長く保つことができないのです。つまり腸内細菌が活動しやすい環境でなければ、理想的な腸内細菌の配分を保つことができません。

この腸内の環境を整えるのがプレバイオティクスです。プレバイオティクスは、口から十二指腸までに分解吸収されず、主に大腸の有益な細菌の栄養源となるものとされ、オリゴ糖やブドウ糖、食物繊維、死菌（死滅した菌）のことを指します。プロセスチーズなどの製造過程で加熱された発酵食品や、発酵発芽玄米など調理の過程で加熱された発酵食品もこれに含まれます。



近年、プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせた食事や療法をシンバイオティクスと呼び、バランスよく組み合わせることが大事であるといわれています。

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/>

