

# 美容関連因子のアンケート調査からみた 乳酸菌生成エキス摂取の評価



■ 大名町スキンクリニック 橋本 慎太郎 医師

橋本 慎太郎先生

## 【要約】

『乳酸菌生成エキス』の飲用が美容に与える影響を調べるために、女性被験者75名(平均年齢:34.6±9.9歳)において30日間の飲用モニターテストを行った。飲用量は、『乳酸菌生成エキス』サプリメントを1日1本(10ml)で、被験者は、飲用前後で19の項目においてモニター(5段階評価)記入をした。

その結果、美容関連合計スコアが75名中65%の方で向上した(Fig.1.)。各項目では、飲用前スコアが低かった被験者において飲用後スコアが向上した人の割合を分析したところ、『肌のキメ』スコアが低かった42名のうち、69%の方が向上(Fig.2.)、『保湿性』スコアが低かった37名のうち、92%の方が向上(Fig.3.)、『ニキビ・吹き出物』スコアが低かった32名のうち、81%の方が向上(Fig.4.)、『肌の弾力性』スコアが低かった35名のうち、75%の方が向上(Fig.5.)した。

また、便秘など、腹部症状関連項目の合計スコアは75名のうち65%で向上(Fig.6.)。『便秘』スコアにおいては、飲用前スコアが低かった35名のうち、68%の方でスコアが向上した(Fig.7.)。

また、75名のうち90%の方がモニター飲用後『飲みやすかった』と回答していた(Fig.8.)。

試験期間を通じて、一部便が緩くなる被験者もいたが、重篤な副作用の発症は見られなかった。また、体重の増減の平均値は、 $-0.1 \pm 0.99\text{kg}$ とほぼ変化がなかった。

## 【橋本先生のコメント】

偏った食生活やストレスで腸内環境が悪くなり悪玉菌がふえると、腸内には悪玉菌による有害ガスが発生します。それが血液によって全身に回ると、血流も悪くなり、代謝機能も低下します。また、腸が健全な状態にないと、いくら栄養豊富な食べ物やビタミン剤を摂取しても十分に吸収されません。

一方、乳酸菌などの善玉菌が多いきれいな腸であれば、善玉菌によりビタミンなどの有用栄養素も生産され、肌の状態を保つのに重要な栄養吸収もスムーズに行われます。

よって、美肌体質を作るにはきれいな腸を保ち、体の中から美しくなることが大切なのです。今回のモニター試験では、「乳酸菌生成エキス」サプリメントの飲用が、女性の美容に大変有効であることを、患者さんの体感から再確認することができました。

Fig.1.美容関連合計スコア  
(対象:75名)

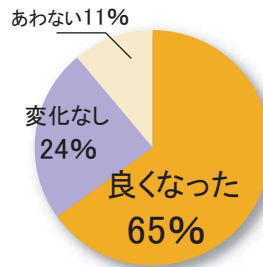


Fig.2.肌のキメ  
(対象:75名中、本項目の飲用前スコアが低かった42名)

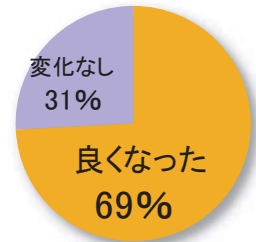


Fig.3.保湿性  
(対象:75名中、本項目の飲用前スコアが低かった37名)

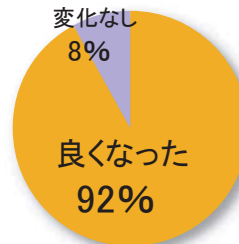


Fig.4.ニキビ・吹き出物  
(対象:75名中、本項目の飲用前スコアが低かった32名)

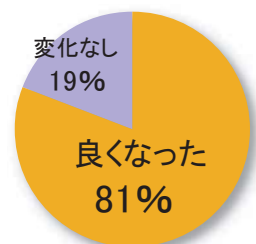


Fig.5.肌の弾力性  
(対象:75名中、本項目の飲用前スコアが低かった35名)

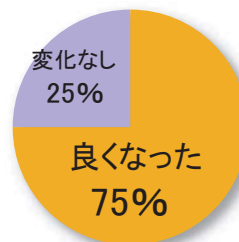


Fig.6.腹部症状関連  
(対象:75名)

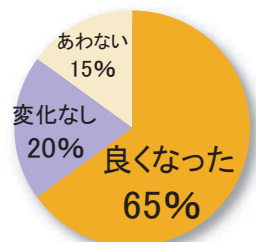


Fig.7.便秘  
(対象:75名中、本項目の飲用前スコアが低かった35名)

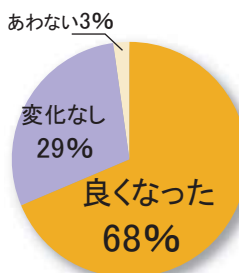


Fig.8.飲みやすさ  
(対象:75名)

