

食品健康影響評価を依頼する特定保健用食品の概要

厚生労働省食品安全部新開発食品保健対策室

おなか納豆

納豆菌 (*Bacillus subtilis* K-2 株) 芽胞を特定の保健の目的に資する栄養成分とし、おなかの調子を整える旨を特定の保健の目的とする納豆形態の食品。

「おなか納豆」概要

1 有効性について

便秘傾向の被験者に納豆 50 g (*Bacillus subtilis* K-2 株の芽胞 30 億個)、および関与成分を含まない煮豆 50 g を 2 週間摂取させたところ、煮豆摂取期と比べて、納豆摂取期では糞便内 *Bifidobacterium* の菌数および占有率が有意に増加し、排便回数、排便日数、排便量が有意に増加した。¹⁾

2 作用機序

納豆菌の菌体成分には、*Bifidobacterium* の増殖を促進する作用がある。納豆菌は小腸上部で発芽することができるが、増殖することはできず死滅してしまう。その際に、菌体成分が遊離され、腸内の *Bifidobacterium* を増加させる。²⁾ *Bifidobacterium* が増加すると、腸内環境が改善され、便秘傾向が改善される。¹⁾

3 調査会指摘事項

特になし

以上により、当該食品について、薬事・食品衛生審議会新開発食品評価調査会における審議は終了し、了承された。

【引用文献】

- 1) *Bacillus subtilis* K-2 株 (芽胞) 含有納豆が健常成人の排便状態および糞便内菌叢に及ぼす影響ならびに過剰摂取による安全性の検討, 薬理と治療 Vol. 34(1), 135-148 (2006)
- 2) *Bacillus subtilis* の芽胞と酵素類を配合した消化酵素剤の至適配合比, 医学と生物学 第 128 巻(6), 341-346 (1994)