


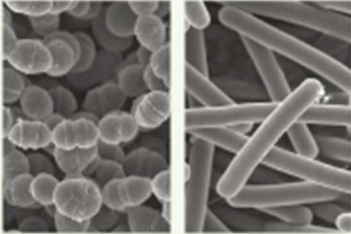


印刷し、適宜切り取ってご使用ください



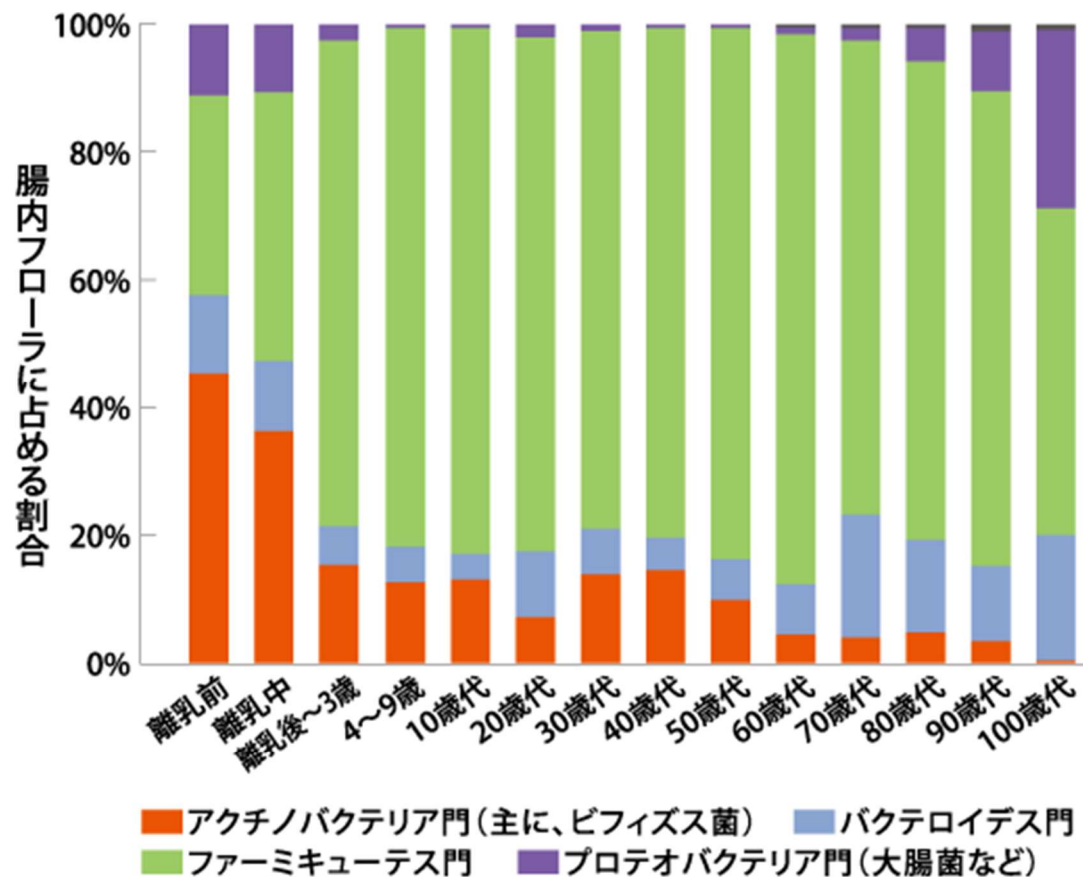
印刷し、適宜切り取ってご使用ください

# ビフィズス菌と乳酸菌の違い

	ビフィズス菌	乳酸菌
菌の形	棒状・棍棒状・分岐した棒状  ビフィズス菌	球状・棒状  乳酸球菌 乳酸桿菌
棲息場所	主にヒトや動物の大腸内	土壌や植物、ヒトや動物の腸内、乳製品や漬物などの発酵食品
酸素に対する性質	酸素があると生育できない(偏性嫌気性)	酸素があっても生育できる(通性嫌気性)
ヒトの大腸内での菌数	1兆個～10兆個	1億個～1,000億個
主な代謝産物	乳酸+酢酸	乳酸



## 年齢による腸内フローラの変化(次世代シーケンサーによる結果)



Odamaki et al, BMC Microbiology(2016) 16:90より作図



名称	ビフィズス菌	乳酸菌
大腸内での菌数	1兆個～10兆個	1億個～1,000億個
大腸での ビフィズス菌と 乳酸菌の割合*	99.9% <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">大腸の善玉菌の ほとんどが ビフィズス菌</span>	0.1%
つくりだすもの	乳酸+酢酸 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">乳酸に加えて 酢酸をつくりだす</span>	乳酸

※乳酸菌をLactobacillus(乳酸桿菌)に限定した場合。



印刷し、適宜切り取ってご使用ください



ビフィズス菌



酢酸

酢酸

酢酸



例) ヨーグルト  
など

例) オレンジ  
ジュースなど

印刷し、適宜切り取って  
ご使用ください



A4サイズ横に印刷後、  
125%拡大コピーすると  
実物大になります。



A4サイズ横に印刷すると  
実物大になります。  
切り取ってご活用ください



印刷し、適宜切り取ってご使用ください

