

“炎症を抑える”画期的な栄養補助食品

複合ルミナコイド「Smart Gut Prime (スマートガットプライム)」

炎症には「急性」と「慢性」があり、一般的に知られている赤みや腫れは急性炎症です。急性炎症は傷や感染に対する防御反応で、短期間で回復することがほとんどです。

一方、慢性炎症は体の同じ部分で長期間続くもので強い症状がほとんど現れないため、気づきにくく「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と呼ばれています。慢性炎症が続くと細胞や血管が傷つき、臓器や血管の機能が低下して様々な病気につながります。炎症は本来体を守る反応ですが、慢性化すれば修復が間に合わず病気や老化の原因ともなります。

慢性炎症の要因は、風邪や歯周病、胃炎、虫刺され、排気ガスなど外的なものだけでなく、体内で生じる終末糖化産物（AGEs）も原因となります。AGEs は糖とたんぱく質が結びつき体内で「こげ」のように変性したもので、糖質の摂り過ぎや血糖値の急上昇によって増えます。これにより肌のくすみや老化が進行しやすくなります。

また、肥満も脂肪細胞の慢性炎症が影響し、見た目年齢や生活習慣病とも密接な関係があります。

慢性炎症を抑えるには、定期的な運動や正しい食事、良質な睡眠などの習慣が重要ですが、なかなか続けにくい方も多いのが実情です。また、加齢とともに、全身で緩やかに慢性炎症が増えていくことも分かっています。これは老化に伴い、免疫機能の低下や細胞の老化、代謝・内分泌系の変化などが複雑に絡み合い、炎症を抑制できなくなる現象で「炎症老化」といわれます。

そこで注目されているのがルミナコイドという食品成分です。ルミナコイドは大腸に届き、腸内細菌が発酵して、炎症を抑える菌（酪酸産生菌ら）を増やし、酪酸を産生させ炎症抑制系の免疫細胞を賦活させる作用があり、慢性炎症の予防に役立つとされています。アレルギーや生活習慣病の方、食生活が乱れがちの方、美容や健康に関心のある方には、ぜひ積極的に取り入れてほしい新しい習慣です。

クリニック専売品

根本にアプローチ
オナカリセット
カラダリセット

発酵速度が異なる「発酵性食物繊維」をバランス配合。
隅々に届き、酪酸などの短鎖脂肪酸を産む。

最新のマイクロバイオーム研究に基づいて開発された
SMART GUT PRIME
粉末栄養補助食品【スマートガットプライム】

レモン味
で飲み
やすい

1ヶ月分
(10g×15包×2箱)

砂糖・人工甘味料・GMO(遺伝子組換え食品)・グルテン・ガゼイン・乳成分不使用

Smart Gut 販売元：株式会社 Smart Gut

腸内細菌が炎症を抑える仕組み

●免疫とは2つのバランスで構成される

- (1) 病原菌・ウイルスを炎症で排除＝「免疫賦活（炎症）」
→免疫細胞 Th17 など ※アレルギーは過剰免疫が原因
- (2) 過剰免疫（炎症を抑える）を防ぐ＝「免疫抑制（抗炎症）」
→免疫抑制細胞 Treg など



●免疫のバランスが崩れると

- (1) 「免疫（炎症）」が弱い→感染症になりやすい
 - (2) 「免疫抑制（抗炎症）」が弱い→慢性炎症になりやすい ※慢性炎症：アレルギー、生活習慣病の原因
- ※先進国は(2)「免疫抑制（抗炎症）」が弱い人が多い



●腸内細菌は人の免疫バランスに大きな影響を与える。

・免疫（炎症）を促す菌群と、免疫抑制（抗炎症）を促す菌群が存在

- ・[炎症を促す菌 > 炎症を抑える菌]→感染症になりやすい
- ・[炎症を促す菌 > 炎症を抑える菌]→慢性炎症→アレルギー、生活習慣病



●腸内細菌叢は、クスリ（抗生剤、糖尿病薬、胃腸薬）、過剰ストレス、加齢、性別、食生活などにより影響を受ける

- ・腸内細菌叢のバランスが崩れると病気になる、病気になると腸内細菌叢のバランスが崩れる
- ・病気の人腸内細菌叢は、食事の影響を大きく受ける

●乳酸菌系サプリ＝免疫（炎症）を促す菌群を増やす＝感染症抑制効果

・但し、生活習慣病の方の乳酸菌系サプリ摂取→炎症促進→症状悪化

※多くの健康食品はそもそも良くも悪くもならない（根拠の多くは in vitro：培養・試験管内研究、in vivo：マウス生体研究でも人の遺伝子の影響が不明なため）

●ルミナコイド＝免疫抑制（抗炎症）を促す菌群を増やす＝慢性炎症抑制効果

・但し、特定種類のルミナコイドを摂り過ぎると菌叢を大きく変え、感染症に脆弱になる可能性があるので注意

※アレルギー、生活習慣病の治療補助にルミナコイドを活用するのが合理的選択

