



プロテインを摂りすぎると、おならが臭くなる？ ビオフィェルミン製薬が“おなら”と“おなか”の関係を解説 ～健康な身体づくりのための知識と腸内細菌のバランスを身につけよう～

春らしく暖かい気候になる中、外で身体を動かしたいが我慢しているという人も多いのではないのでしょうか。コロナ禍で外出を自粛する中、コロナ太り解消や運動不足解消を目的として、自宅でトレーニングをする人が増加しています^{※1}。また昨今、低糖質高たんぱく食などが注目され、2020年のたんぱく補給食品市場は前年比111.8%、その中でもプロテインパウダー市場は前年比117.0%と、大きく伸長しています^{※2}。プロテインは、身体を形成したりエネルギー補充をするために欠かせないたんぱく質を手軽に摂取できるため、筋トレやダイエット、美容を目的としてプロテイン需要が高まったと推察されます。しかし、プロテインを摂取するとおなかの調子が悪くなったり、おならが臭くなることがあります。これは腸内環境の乱れが原因の一つと考えられています。そこで100年以上前から腸内細菌の研究を続けているビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：北谷 脩）が運営する「人生100年腸活プロジェクト」が、プロテインの過剰摂取により腸内環境が乱れるメカニズムと対策を紹介いたします。

※1 出典：スポーツ庁「令和2年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の概要」

※2 出典：株式会社 富士経済「たんぱく補給食品市場 2020 プロテインブームにより拡大続く市場とチャネルの課題」

■プロテインの過剰摂取で腸内環境が乱れるメカニズム

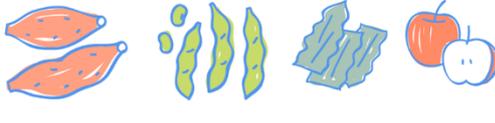
～悪玉菌優位になり、臭いガスが排出される！

私たちの腸内には多種多様な“腸内細菌”が生息しており、その種類は、身体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見菌」の大きく3つに分けられ、善玉菌が優位な状態が理想とされます。過剰に摂取して、消化器で吸収できなかったプロテイン（たんぱく質）の一部は、腸内で悪玉菌により分解されます（これを腐敗と呼びます）。この腐敗によって、硫黄のようなにおいの硫化水素などが産生されます。これが臭いおならの元です。また、腸内細菌のバランスの乱れは便秘の原因にもなります。便秘で腸内に便が溜まると、よりガスが溜まりやすくなり、さらに臭い“おなら”につながってしまいます。

■プロテイン（たんぱく質）摂取の際のおなら対策

～過剰摂取を控え、善玉菌や善玉菌のエサになるものも一緒に取り入れる

対策として、まずは過剰にたんぱく質を摂らないことが大切です。その上で、腸内環境を善玉菌優位にすることが、臭いおならや便秘の対策になります。プロテインなどを飲む際には、乳酸菌などの善玉菌（プロバイオティクス）と、食物繊維やオリゴ糖など善玉菌のエサになるもの（プレバイオティクス）も一緒に取り入れるシンバイオティクスがオススメです。

| | | |
|-----------|---|--|
| シンバイオティクス | プロバイオティクス (乳酸菌、ビフィズス菌などを含むもの) | プレバイオティクス (食物繊維やオリゴ糖などを含むもの) |
| |  ヨーグルト、キムチ、納豆など |  サツマイモ、大豆、わかめ、リンゴなど |

プロテインの主流であるホエイプロテインやカゼインプロテインは原料が牛乳です。そのため牛乳でおなかの調子が悪くなる人は、プロテインでもおなかの調子が悪くなると考えられます。対策として、ソイプロテインなど原料が牛乳でないものにもすることも検討してみてください。

プロテインを摂る際には「腸活」で腸内環境を整えることも意識し、おなら・おなかの調子に悩まない生活を送りましょう。

Point

腸には全身の約 7 割の免疫細胞が集まっています。筋トレや身体作りのためにプロテインを摂取する際、量を多く摂取すればそれだけ効果も増すのではないかと期待を抱いてしまいがちですが、過剰摂取は腸内環境を乱すことで、臭いおならや便秘だけでなく、免疫力低下の原因にもなり得ます。プロテインは摂取量の目安を守り、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌と、食物繊維などの善玉菌のエサと一緒に取り入れて「腸活」もあわせて行うことで、健康的でおならのニオイにも悩まない身体作りをしてみてください。
(ビオフェルミン製薬 学術情報グループ 山下 明子)

予告

ビオフェルミン製薬では、パーソナルトレーナーの高稲達弥氏が運営する YouTube チャンネル「MuscleWatching」とコラボし、「筋トレ×腸活」の効果的な方法レクチャー、視聴者の疑問解消などを行う動画を制作中です。制作した動画は「MuscleWatching」にて公開予定です（公開日未定）。
<https://www.youtube.com/c/MuscleWatching/featured>



～人生 100 年腸活プロジェクトについて～

人生 100 年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。

キャンペーンやイベント、SNS を通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生 100 年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



～ビオフェルミン製薬について～

大正 6 年創業以来「乳酸菌のくすり」で、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



■会社概要

会社名： ビオフェルミン製薬株式会社

設立： 1917年（大正6年）2月12日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目1番2号三宮セントラルビル12階

会社HP： <https://www.biofermin.co.jp>

●人生100年腸活プロジェクト 公式Twitter https://twitter.com/bio_100chokatsu

●ビオフェルミン製薬 公式Instagram https://www.instagram.com/biofermin_official/

●ビオフェルミン製薬 公式Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

「人生100年腸活プロジェクト」広報事務局（株式会社プラップジャパン内）

榎本、岡根谷、柳

TEL：03-4580-9105 E-mail：biofermin@prap.co.jp