

# 植物乳酸菌の挑戦

未病および生活習慣病から化粧品まで

## 目次

◎ 序に代えて 5

◎ プロローグ ― 植物乳酸菌との出会い ― 8

第1章 乳酸菌と醗酵の科学史 18

第2章 乳酸菌にはさまざまな種類がある 30

第3章 食文化への貢献 62

第4章 腸管免疫を高める 76

第5章 口の中にいる乳酸菌とその行動 86

第6章 遺伝子からみた乳酸菌 96

第7章 未病および生活習慣病から化粧品まで 106

◎ エピローグ ― 植物乳酸菌を世界中に届けたい ― 134