

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！
 栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを
 設けました。
 栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

急に気温が下がり始め、風邪やインフルエンザが心配な時期になってきました。前に腸活についてお話ししましたが、腸内フローラは免疫力にも深い関係があり、腸活は身体の抵抗力を高める効果も期待できます。そこで今回は、腸活に有効なヨーグルトについてお話ししたいと思います。

ヨーグルトとは「ブルガリア菌とサーモフィラス菌の2種類（どちらも乳酸菌）で乳酸発酵しているもの」と国際的に定義されています。日本では「発酵乳」を指し「乳を乳酸菌または酵母で発酵させたもの」とされ、少し定義が異なっています。

ヨーグルトに使用されている菌の種類は多種多様で、それがもたらす効果も様々です。ヨーグルトに使用されている菌の種類と効果には次のようなものがあります。

菌の種類	効果
乳酸菌LB81 ブルガリア菌2038株とサーモフィラス菌1131株を組み合わせたもの	整腸作用 皮膚機能改善
ビフィズス菌BB536 健康な乳児から発見されたヒト由来のビフィズス菌で酸や酸素に強い	整腸作用 ウイルス感染、アレルギー予防
ガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株 どちらもヒト由来の乳酸菌で腸に定着しやすい	腸内環境の改善 内蔵脂肪の減少
1073R-1乳酸菌 ブルガリア菌の一種で多糖体を多く産生する	免疫力の向上
LG21乳酸菌 胃酸に強く、胃の中で増殖することができる	ピロリ菌除去効果
PA-3乳酸菌 プリン体に直接作用し、腸管からの吸収を減らすことができる	血清尿酸値の上昇抑制
ビフィズス菌BB12 胃酸に強く、腸管に付着しやすい	整腸作用 免疫力強化
ビフィズス菌BifiX 増殖するスピードが他のビフィズス菌に比べて速い	腸内環境改善 便秘改善
クレモリス菌FC株 乳酸菌の一種でESP(粘り成分)を産生する	免疫力強化 腸内環境改善
乳酸菌 シロタ株 ヒト由来の乳酸菌で胃酸に強く、菌体自体にも有用な効果が期待できる	免疫力強化 お腹の調子を整える
ビフィズス菌BE80 生存率が高く、消化後食物の腸管通過時間を短縮させる	お腹の不快感を和らげる
LGG乳酸菌 ヒト由来の乳酸菌で腸への付着性が高い	アトピー予防効果
ロイテリ菌 ヒト由来の乳酸菌で腸内だけでなく口内でも有用に働く	口腔内フローラを良好にする 歯茎を丈夫にし健康に保つ

こうしてみると、ヨーグルトは実に様々な健康効果をもたらしてくれることがわかります。上手にヨーグルトを活用して、インフルエンザに負けない身体をつくりましょう。

菌の種類によって効果が違うのですね！
 上手く活用して丈夫な体を作りましょう♪

