

今回のテーマ 乳酸菌 ~知らなきゃ損する乳酸菌パワー~



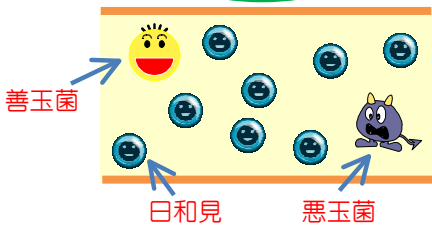
乳酸菌は地球上にあるたくさんの菌の中でも、私たちの体にとって大切な働きをする菌のひとつです。今なにかと話題の乳酸菌、その力は「おなかにやさしい」だけではありません。知られざる乳酸菌のパワーをご紹介します。

乳酸菌とは？

乳酸菌は、腸の中で生息している菌のひとつです。人間の腸の中には100種類ほどの細菌が生息していて、その数は100兆個にも及びます。それらの中でも、腸にとって良い働きをしてくれる「善玉菌」の代表とも言える菌が乳酸菌です。乳酸菌はヨーグルトなどに含まれる「動物性乳酸菌」と、野菜や大豆などの発酵食品に含まれる「植物性乳酸菌」とに分けられます。

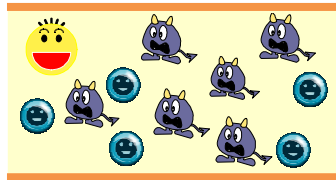
腸内での乳酸菌の働き

通常



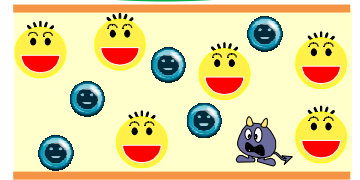
通常、人の腸内には乳酸菌を筆頭とする排便作用に欠かせない「善玉菌」が1割、便秘の原因となる「悪玉菌」が1割存在します。そのた8割はその時々で腸内の優勢な方の菌に変化する「日和見菌」です。

悪玉菌が増えたと...



腸内で悪玉菌が優勢になると、それまで無害だった日和見菌が悪玉菌に変身します。腸内が**悪玉菌の住みやすいアルカリ性**になり、便秘になりやすくなります。便やおならのにおい、口臭や体臭まで強くなります。

善玉菌が増えたと...



日和見菌が今度は善玉菌に寝返ります。腸内は**悪玉菌が住みにくい酸性**に。善玉菌を増やすにはエサとなる豆類・豆製品、牛乳、野菜などオリゴ糖が含まれる食品や食物繊維を摂るのが効果的です。

腸内を酸性に保ち、悪玉菌が住みにくい環境をつくるのが大切！！

腸内環境の良し悪しを決めるのは善玉菌と悪玉菌のバランスです。悪玉菌のエサとなる肉類などタンパク質過多の食事や、食事を極端に減らすダイエットは、善玉菌が栄養不足で弱くなるのでNG！！乳酸菌を意識的に摂取して、善玉菌を増やしましょう。

乳酸菌の効果

1.便秘予防&解消

腸内を善玉菌が優位な環境にし酸性に保つので、蠕動運動が活発になりお通じがよくなります。1日1回、バナナ状の便が出るのが理想的。

2.免疫力強化

白血球の中に存在し、病原菌やウイルスから体を守る免疫細胞「ナチュラルキラー細胞」や「マクロファージ」を活性化します。

3.肌荒れ改善

肌も排出器官。腸内環境が悪化すると腐敗物やガスがめぐり、それらが皮膚から排出されて肌トラブルに！腸内環境が整うことで肌の負担が減ります。

4.アレルギー症状緩和

小腸は異物から細胞を守る役割も担っています。その免疫システムを正常に機能させ、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー症状を予防・緩和します。

5.口臭予防

口臭の原因で多いのは歯周病。口内の善玉菌を増やすと歯周病を起こす悪玉菌が抑制されます。歯みがき後に無糖のヨーグルトを食べるのも効果的です。

6.ダイエット

腸内環境がよくなると、効率的に消化・吸収が行われるので基礎代謝量がアップします。また、乳酸菌そのものにも内臓脂肪を低減させる効果があると言われています。



乳酸菌の代表戦士！！

ヨーグルトの効果的な取り入れ方

どのくらい食べた方がいい？

乳酸菌は1日に100～400g摂取すると良いと言われています。ヨーグルトなら1日1～2カップを目安に。腸に届いた乳酸菌でも、その寿命は長くても2週間ほど。量をたくさん食べるより“続ける”ことが大切です。

いつ食べた方がいい？

乳酸菌は酸性ですが胃液や胆汁などの強い酸には負けてしまうので、食べ物で胃酸が薄まった食後に食べるのがよいでしょう。


ヨーグルトにプラスするなら？

ビタミンC
+フルーツ




フルーツとヨーグルトは相性バツグン！ヨーグルトにはほとんど含まれていないビタミンCを補えます。

食物繊維
+シリアルやきなこ



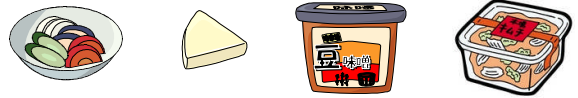
オリゴ糖
+ハチミツやバナナ



食物繊維やオリゴ糖は腸内で乳酸菌のエサとなり、善玉菌を増やしてくれます。食物繊維とオリゴ糖自体にも整腸作用があります。

ヨーグルト以外に乳酸菌を摂取できる食べ物

乳酸菌による乳酸発酵を経て作られるぬか漬け、ザーサイ、キムチや、みそ、しょうゆのような調味料、チーズやサワークラフトなどがあります。加熱調理しても乳酸菌の効果はある程度保たれるので、積極的に取り入れましょう。



乳酸菌は死んだら効果がなくなる？

死菌＝効果ゼロというわけではない！！

乳酸菌の敵は、胃液や胆汁。また100℃などあまりの高温でも死んでしまいます。死菌になってしまった場合、免疫力強化、コレステロール低下などの効果は保たれますが、整腸・殺菌作用は生きた乳酸菌の方が効果を期待できます。ただ、死菌でも半分くらいはパワーが残ると言われています。

乳酸菌の種類

乳酸菌にはたくさんの種類があります。それぞれの菌の特徴を知って、相性の良い乳酸菌を見つけましょう。

クレモリスFC株

血糖値の上昇抑制、免疫力強化、ストレスによる肌機能の低下抑制などの作用がある。

LB81株

ブルガリア菌とサーモフィラス菌をかけ合わせた菌。単独よりも短時間で増殖する。

ガセリ菌SP株

日本人の小腸から多く見つかる善玉菌。生きて腸に届き、長くとどまる。

ビフィズス菌SP株

善玉菌の中から選びむかれた乳酸菌で、おなかにとどまるのが確認されている。

BE80株

口に入れた食べ物が肛門に到達するまでの「腸管通過時間」を短くし、便秘を解消する。

ビフィズス菌BifiX株

健康な大人のおなかから発見された。生きて腸に届き、さらに増える性質を持つ。

BB536株

酸素や酸に対する耐性が比較的強く、生きて腸に届く。抗アレルギー作用もある。

KW3110株

乱れた免疫細胞の濃度バランスを改善する乳酸菌。アレルギー症状を緩和する。

B.フレバ・ヤク株

生きて腸に届くビフィズス菌。整腸作用など健康維持に役立つ効果が多数。

OS株

漬け物から分離された植物性乳酸菌。加熱・殺菌済みでも腸内環境を改善する。

ラブレ菌

ウイルスなどの感染から体を守る「ナチュラルキラー細胞」を活性化する。

L-55菌

胃液への耐性が強い。アレルギー症状緩和、イソフラボンの吸収アップなどの働きがある。

JBL05菌

ヒアルロン酸に匹敵する水分保持力のある物質「BPS」を作り出し、肌を保湿する。

K-1株

細胞の遺伝子を損傷する「変異原物質」を除去する。加熱して死んでも効果は同等。

LGG菌

細胞の表面が繊毛に覆われており、腸管への付着性が強い。抗アレルギー作用も。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：篠田・植田・大野・小堀・新出・田中・為政・西川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・三宅・矢原

