

ならやま会 衛生委員会だより

令和2年3月発行

特別養護老人ホーム
光の桜

桜の便りが届き、春の陽気に心も弾む今日この頃。しかし、春先は一年の中で寒暖差が最も大きい季節。約9割の人が心と体に様々な不調を感じるといわれている「春バテ」。

そこで今回は、「春バテ」に立ち向かうべく、免疫力を上げるために「腸内環境」に注目します。

乳酸菌ブームと言われる昨今、腸内環境を整える乳酸菌が豊富に含まれるヨーグルト。

そこで、ヨーグルトに含まれる菌の種類や効果を少しご紹介します。味も大事ですが、乳酸菌やビフィズス菌など含まれている菌で比較し、自分の体に合う相性抜群のヨーグルトをみつけてみましょう！

■ 明治ブルガリアヨーグルト

便秘気味の方、肌の調子が悪い方に

乳酸菌の種類：LB 81（腸のバリア機能を高める「抗ペプチド」という成分を増やすといわれ、抗ペプチドによりバリア機能が正常に保たれると、腸内環境が健やかになる）

整腸作用でお腹の不調がスッキリ！「お腹の不快感をやわらげる」機能性表示食品

ビフィズス菌の種類：ビフィズス菌 BE80（生きて腸に届き、生きて腸に届き、整腸作用を与えるだけでなく、食べたものが腸を通過する時間を短縮させると言われている）

■ 明治プロビオヨーグルト LG21

ピロリ菌除去や胃の免疫力をアップに期待

乳酸菌の種類：LG 21（胃の中で生き残る力が強く、比較的腸に生きてそのまま届きやすい）

■ 雪印メグミルクナチュレ恵 megumi

腸内環境を改善しダイエットにおすすめ。整腸作用だけでなく、内臓脂肪を減らす、コレステロールを低下させるという効果も期待できる

菌の種類：ガセリ菌 SP 株、ビフィズス菌 SP 株（ガセリ菌 SP 株は生きてそのまま腸に届くだけでなく、胃酸に強いので生命力の高い乳酸菌。ビフィズス菌 SP 株は大腸に住み着く善玉菌で、便秘解消をサポートする）

■ 明治プロビオヨーグルト R-1

風邪を引きやすい方におすすめ！免疫力がアップ

乳酸菌の種類：1073R-1（作り出す多糖体が人体の免疫力をアップさせると言われている）

■ 森永ビヒダスヨーグルト

便秘持ちの方や花粉症などのアレルギーを抑えたい方に

ビフィズス菌の種類：ビフィズス菌 BB536（生きて腸に届くビフィズス菌と呼ばれ、胃酸の中でも生き抜いて腸に整腸作用を与え、お通じを改善する効果が期待できる。大腸がんを引き起こす可能性のある悪玉菌を抑える効果があり、大腸がんのリスクを減らすとも言われている）

■ 明治プロビオヨーグルト PA-3

脂っこい食事や高カロリーな食事が好きな方へ

乳酸菌の種類：PA-3乳酸菌（直接プリン体に作用し、分解することでプリン体の増加を抑える効果が期待されている）

■ ダノンピオヨーグルト

効果を実感できるのが1～2週間程と言われているので、選んだヨーグルトの特徴を把握して食べ続けてみてください