

春の気配を感じるこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「乳酸菌」です。

乳酸菌で体の中から元気に美しく、気候の急激な変化によって体調を崩しやすいこの時期こそ乳酸菌を積極的にとりましょう。



## 【種類もさまざまな乳酸菌、自分に合ったものを選びよう】

寒い冬から開放され、だんだんと過ごしやすくなるものの、気候はまだ不安定。しかも、さまざまな環境の変化も多い時期、つい体調を崩しやすくなりますね。

そんなときに注目したいのが「乳酸菌」。善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれるだけでなく、種類によってさまざまな効果があるといわれているので、自分の体調に合った乳酸菌入りのアイテムを選んでみてはいかがでしょうか？一般的に乳酸菌は胃酸に弱く、腸に届くまでに死滅します。しかし最近では、腸まで届くといわれる「プロバイオテック乳酸菌」が多く研究・発見されています。その中からいくつかをご紹介します。

### ●R-1乳酸菌

免疫力を高めるといわれているので、体調を崩しやすいこの時期はぜひ注目したいところ。以前にかなり話題になり、これを含む商品が品薄状態になったのも記憶に新しいところですね。

### ●LG21

胃ガンのリスクを高めるピロリ菌の働きを抑制するといわれています。

### ●Lカゼイ・シロタ株

昔からある乳酸菌で、こちらも免疫力を高めてくれるそうです。

### ●ガゼリ菌SP株

小腸に長くとどまり内蔵脂肪現象に一役買ってくれるのだとか。

### ●KW乳酸菌

花粉症などアレルギーにいいといわれています。



これらの乳酸菌はすべて動物性のもので、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれています。ほかには植物性乳酸菌もあり、腸内生存率が動物性乳酸菌の10倍あるといわれています。これらは、日本人になじみ深い味噌やぬか漬けはもちろん、今や定番となりつつあるキムチといった発酵食品に含まれているので、ぜひ欠かせず摂りたいもの。腸内環境が整えば、お肌の調子も良くなるので、まさに一石二鳥ですよ。

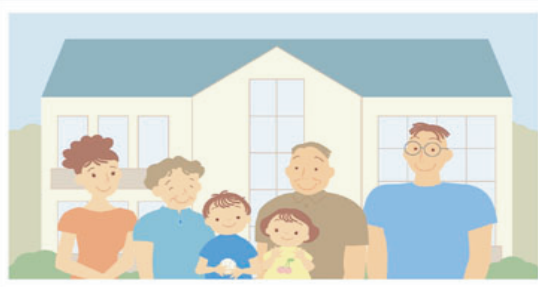
## 【食べる時間は何時でもOK毎日続けることが大切です】

では、乳酸菌はいつ摂るのが効果的なのでしょう？一部では、就寝中、腸に乳酸菌が滞留しやすいことから、夕食後に摂るといいという情報もありますが、栄養学的にはいつ食べてもOK。ただ、起床後のまだ胃腸が眠っている時や、胃酸が多く出ている空腹時は避けた方がよさそうです。また、乳酸菌は、腸にずっととどまることができないので、とにかく、毎日続けることが大切です。さらに、ヨーグルトなら、冷たいまま食べると腸が冷えて乳酸菌の活動の妨げになるので、少し温めるくらいの方がおすすめ。ゴボウや海藻など食物繊維の入った食材を食べ、腸内を浄化し、善玉菌の増殖を手助けするのもいいでしょう。食後のデザートに、またはおやつに、ヨーグルトをはじめとする乳酸菌食品を毎日食べて、健やかに春を迎えましょう。

### プチ雑学 [幅広くなったトクホ食品]



お店でよく見かける「トクホ」食品。この「トクホ」とは「特定保健用食品」の略称で、健康食品のうち安全性と有効性について国の審査を受け特定の保健の目的が期待できることを表示したものです。体脂肪がつきにくい、もしくは分解してくれたり、血糖値を抑えてくれるお茶をはじめ、コレステロールを下げる野菜ジュースなどさまざまな食品があります。が、ここ最近、意外な「トクホ」食品が見られます。たとえばコーヒーは、脂肪を消費しやすくしてくれる効果があります。その他、虫歯になりにくい成分や乳酸菌を含んだキャンディなどのお菓子、そしてお醤油も！醸造の過程でうまれる「大豆ペプチド」に血圧を下げる作用があるのだそう。ますます、幅が広がる「トクホ」食品。バランスの良い食事とともに、楽しみたいですね。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp