

乳酸菌



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955

かちどき薬品グループ

乳酸菌 って何?



乳酸菌とは、乳糖やブドウ糖などを栄養分にして増殖し、乳酸などをつくり出す細菌のことです。

乳酸菌には、動物性と植物性がある!

乳酸菌は、乳製品のみに含まれるものと思いがちですが、植物性の食べ物にもたくさんの乳酸菌が含まれています。

動物性
乳酸菌



栄養バランスがよく、糖分も豊富な乳(ミルク)の中でヌクヌクと育つ

動物性乳酸菌は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品に含まれます。



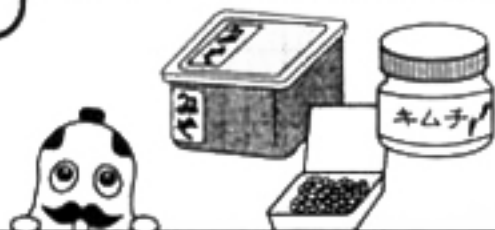
植物性 乳酸菌



栄養が少なく、塩分や酸度が高く、さらに低温という過酷な環境でも育つ

植物性乳酸菌は、植物性の発酵食品に含まれる植物性乳酸菌は、栄養バランスが悪い過酷な環境でも生き抜くことができるため、多くの種類の食べ物に存在します。

しょうゆ、味噌、納豆、日本酒、ぬか床、キムチ、ザーサイなど



日本食は「植物性乳酸菌」の宝庫

生きたまま腸まで届き、善玉菌を力強くサポートします。



日本伝統の食事には植物性乳酸菌が多く含まれています

ぬか漬・しば漬・たくあんetc.

お腹にいいだけじゃない!

乳酸菌の免疫効果

腸は消化吸収を行うだけでなく「免疫」というシステムをコントロールできる場所でもあります。つまり、腸内環境を改善する乳酸菌を摂ることで善玉菌が増え、腸の機能もアップし、免疫システムもスムーズに働くようになります。



便秘や下痢、
食中毒の予防

血中コレステロール
上昇・高血圧を抑える

風邪を予防したり、
ガンを予防・抑制する

食物アレルギーの予防



生きて腸まで届く乳酸菌 プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、生きたまま腸に届き、健康に良い作用をもたらす細菌のことです。

最近、ラクトバチルスG21株(LG21菌)や
ビフィズス菌ヤクルト株(B.プレーベ・ヤクルト株)など、
「プロバイオティクス」をキャッチフレーズにPRしている
乳酸菌飲料やヨーグルトが多く販売されています。



日本生まれの乳酸菌

ラブレ乳酸菌

日本の伝統的な発酵食品は、
プロバイオティクスの宝庫!



京都名産の漬物「すぐき漬け」から発見された、植物性乳酸菌の「ラブレ菌」は、生きたまま腸まで届き、あなたの腸を若返らせます。



ブルガリア菌など多くの乳酸菌は、腸に届く前に胃液や胆汁により死滅してしまいます。けれども途中で死滅してしまった乳酸菌も「食物繊維」と同じような働きをし、十分に整腸作用があるとされています。乳酸菌類が通過した腸内は酸性に傾くので、もともと腸内にいる善玉菌が増殖しやすい環境になるのです。

ヨーグルトは 乳酸菌で選ぶ!



ヨーグルトは、使われている乳酸菌によって、特徴が違います。

整腸作用はほとんどの乳酸菌に共通する機能ですが、中には、生活習慣病を予防する菌や、免疫系を刺激するなど健康機能の高い菌もあります。



トクホのマークを
目印に選ぼう!



摂取量におけるポイント

乳酸菌の効果을期待するには1~2週間継続して食べることが必要です。

■いつ食べるといいの?

胃酸の影響を受けにくい 食後に食べる

■毎日どのくらい食べるの?

乳酸菌類は、ヨーグルトにして1日200~300g摂るのが望ましいとされています。

菌数にしておよそ
100~200億個です



■1日の目安



○コレステロール値を下げるとされる乳酸菌

- ビフィズス菌
- ラクトバチルス・カゼイ
- ラクトバチルス・アシドフィルスなど

腸内でコレステロールを分解してコレステロール値の上昇を抑える作用があります。

○免疫力を向上させるとされる乳酸菌

- GG株
- LC1乳酸菌
- L・カゼイ・シロタ株（ヤクルト菌）

免疫力の低下が原因とされるアトピー性皮膚炎や食中毒、ガンの予防などにも効果があるとされています。

○強力に整腸作用があるとされる乳酸菌

- カゼリ菌SP株
- L・ロイテリ、
- ビフィドバクテリウム・ロンガムBB536、
- BE80など

頑固な便秘やそれによる肌荒れなどに対して、これらは強力な整腸作用を持ち、腸まで届く乳酸菌として注目されています。

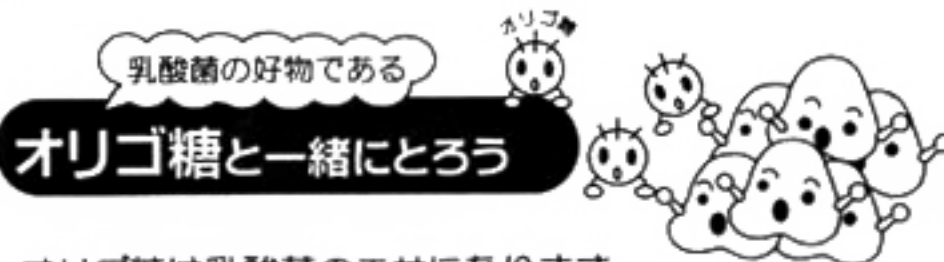
体の調子に合わせて
ヨーグルトを選びましょう!



○胃痛に効果があるとされる乳酸菌

- ラクトバチルス・ガゼリ・LG21乳酸菌(通常LG21)
- LC1乳酸菌

胃ガンや胃潰瘍の原因になるピロリ菌を撃退してくれる作用があります。



オリゴ糖は乳酸菌のエサになります。その結果、乳酸菌が増殖し、腸内環境を整えます。



オリゴ糖は、バナナやハチミツ、大豆や大豆製品などに含まれています。

乳酸菌などの善玉菌は
オリゴ糖や食物繊維と
一緒に摂ると効果UP!

