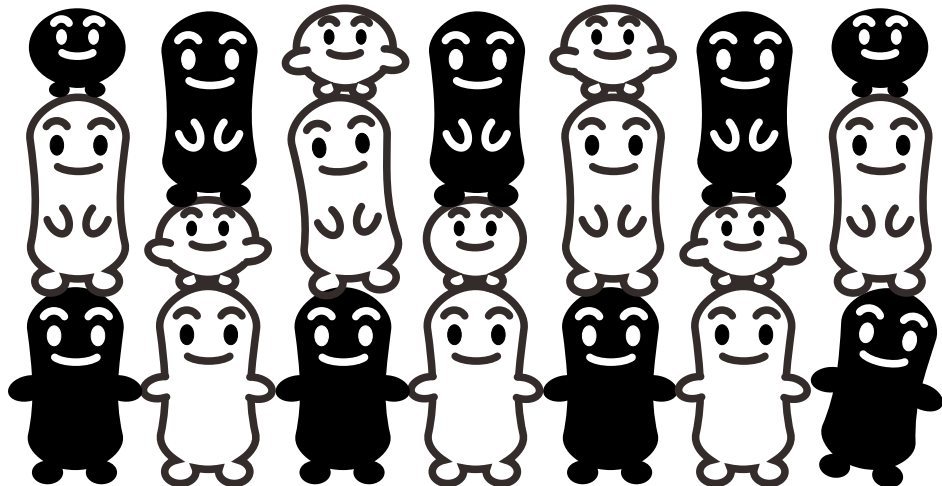


乳酸菌

にゆうさんきん
Lactic Acid Bacteria



(イラストはイメージです)

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

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

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 1月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

乳酸菌を摂ろう！

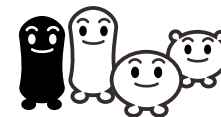
乳酸菌は体によい働きをする善玉菌です



糖質(ブドウ糖・オリゴ糖・乳糖など)を栄養にして発酵し、
乳酸を作り出す菌を乳酸菌と呼んでいます。乳酸菌は
さまざまな場面で人間の生活や健康に役立っています。

多種多様に生息しています

現在わかっているだけでも約350種類があります。
人や動物の腸内のほか、乳製品や発酵食品、野菜など
様々な食品に含まれ、自然界に広く生息しています。



人間の腸内では善玉菌の一部として
とても重要な働きをしています。

目に見えないほど
小さな乳酸菌が
作り出す物質には
大きな可能性が
秘められています

腸内環境の改善

乳酸菌が作り出す乳酸が腸内を
酸性にし、悪玉菌の増殖を抑え
毒素の発生を防ぎます。
善玉菌と悪玉菌のバランスが
整えられ、腸内環境が改善
されます。

免疫力向上

全身の免疫細胞の60~70%が
腸にあるとされています。
乳酸菌は免疫細胞を活性化し、
体を守る免疫システムの働きを
よくしています。

健康の維持

ビタミンB1・B6・B12・
ビタミンKなどを生成します。
カルシウムの吸収を促す
働きもあり、健康を保つ
のに役立ちます。

乳酸菌の優れた作用

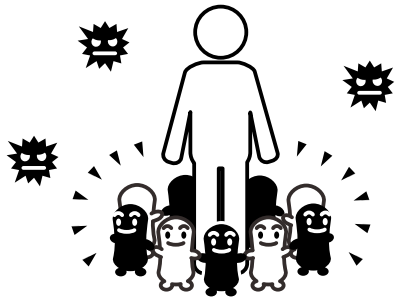
人体にもたらすメリットは多く、健康によい効果が次々に解明されています。

【免疫力向上】のメリット

- ◎花粉症の予防
- ◎インフルエンザの予防
- ◎アトピー性皮膚炎の予防
- ◎胃がん・大腸がんの予防

【腸内環境の改善】のメリット

- ◎便秘・下痢の解消
- ◎肌荒れの改善
- ◎高血圧の改善
- ◎コレステロール値の低下
- ◎ダイエット
- ◎口臭の予防



このように乳酸菌には、腸の調子を整えるだけでなく、全身の病気や調子を改善する効果が期待できます。乳酸菌を上手く取り入れて健康管理に役立てましょう。

よく耳にする「生きたまま」の乳酸菌とは？

口から摂取した乳酸菌は、生きたまま腸に届く菌・胃酸や胆汁などによって死滅する菌に分かれます。通常、腸に届くまでにほとんどの乳酸菌は死滅してしまいます。

生きている乳酸菌(生菌)

乳酸を作り、腸内を酸性の環境にし、善玉菌のサポートをします。また、腸をきれいにして腸の動きをよくすることで便秘解消などに有効な働きをしてくれます。

死滅した乳酸菌(死菌)

善玉菌が退治した悪玉菌や悪玉菌が好む有害物質を死菌が吸着し、外へ排出します。また、乳酸菌の栄養になると同時に免疫力の向上にも役立ちます。

乳酸菌が含まれる食品

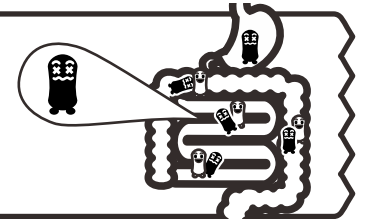
○ヨーグルト 	○漬物 ぬか漬げや しば漬げなど 	○酒 	○キムチ
○チーズ 	○味噌 	○甘酒 	○ザーサイ
○乳酸菌飲料など 乳酸菌入りの飲み物や お菓子など 	○塩麹 	○かつおぶし 	

動物性乳酸菌

哺乳類の乳に含まれる乳糖に生息する乳酸菌

牛乳や乳酸菌飲料、ヨーグルトやチーズに含まれています。一般的な牛乳は製造過程で殺菌するため、乳酸菌は死滅しています。

ほとんどが胃酸に弱く、腸まで届く前に死滅してしまいますが、植物性乳酸菌の栄養分になり、活発化させる役割をします。また、腸内を刺激して整腸作用を高め、免疫力の向上にも役立ちます。

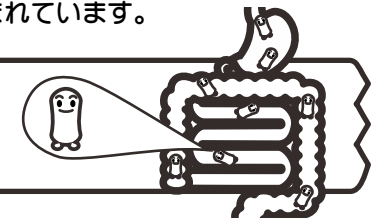


植物性乳酸菌

大豆や米などの穀物類や野菜に生息する乳酸菌

味噌・醤油・漬物・キムチ・酒・塩麹などに含まれています。

胆汁や胃酸に強く、生きたまま腸まで届きやすいのが特長です。高い整腸作用があります。



サプリメントなら手軽に乳酸菌が摂れる

塩分や糖分を含むものが多いため、同じものばかり食べ続けないように気をつけましょう。簡単・手軽に乳酸菌を摂れるサプリメントもあります。



乳酸菌の上手な摂り方

体に有益な働きをする乳酸菌。どんな摂り方をしたらよいでしょうか？
乳酸菌の効果を高めるにはコツがあります。



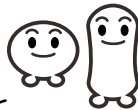
毎日続ける

乳酸菌は腸に長くとどまらず排出されてしまうため、一度にたくさん摂るよりも少量を毎日続けることが大切。朝食後にヨーグルトを食べる、晩酌のつまみにチーズを食べるなど、無理なく摂れるタイミングで毎日の習慣にするのが理想です。



自分に合ったものを見つける

腸内環境は人それぞれ違うもの。どの乳酸菌をどれだけ摂ると効果がある、という明確な基準はまだありません。どの種類の乳酸菌と相性がよいのか？毎日どれくらい摂ればよいか知るには、自分で試してみる必要があります。その菌が自分に合っているか見極めるには2週間は続けましょう。



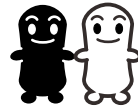
オリゴ糖や食物繊維と一緒に摂る

乳酸菌だけではなく、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維も不足しないように摂りましょう。



植物性と動物性をバランスよく

乳酸菌の種類はとても多く、その働きもさまざまのため、自分の目的に合ったものを見つけることも大切ですが、一つの種類だけを摂るより、植物性も動物性もバランスよく摂ることが大切です。



温度は？加熱できる？

乳酸菌は50℃くらいまでなら加熱しても生きています。0℃以下になっても死滅するわけではなく、休眠状態になります。

毎日の食卓に乳酸菌 **レシビ**

乳酸キャベツ

キャベツを発酵させるだけのシンプルな漬物ですが、豊富な乳酸菌と食物繊維が同時に摂れます。

●材料

キャベツ 1/4玉 (250g)
塩 小さじ1

●作り方

- ①キャベツを千切りにする
- ②塩とキャベツをポリ袋やジッパー付きの袋に入れ、よくもんで重しをして2日ほど置く

●ポイント

- ・キャベツは葉の表面に乳酸菌が付いているため葉の表面をさっと洗うくらいが理想です。
- ・千切りは、細かく切った方が発酵が早く進みます。
- ・漬けていると水分が出てきますが、ビタミンや乳酸菌がたっぷり入っているので、捨てないでスープやスムージーなどに使いましょう。
- ・密閉容器で保管して下さい。できるだけ酸素に触れないほうが雑菌が増えにくくなります。

ドイツの伝統料理として知られる「ザワークラウト」は塩漬け発酵キャベツのことです。このレシビにキャラウェイシードや粒胡椒などの香辛料を加えて作ります。

豊富な乳酸菌が腸内環境を改善し、抗アレルギー作用、風邪予防、生活習慣病予防、ガン予防、肌荒れ予防、ダイエットなどに効果的と言われています。



外側の葉は使わず、きれいなものを選ぶ

ヨーグルトを料理に活用しましょう

- ◎ヨーグルトは… タルタルソースやドレッシングに加える
水切りしてカッターチーズのようにそのまま食べる
野菜の漬物に使う (→次ページにレシビあり)
- ◎ホエー(乳清)は… ホットケーキやパンの生地に加えて焼く
カレーのルーに加えて煮込む
スムージーや牛乳に加える



ホエーはヨーグルトの上澄みの水分。低脂肪で栄養価に優れ、乳酸菌も含まれています。無駄にせず使いましょう！

ヨーグルト漬

●材料

ヨーグルト 100g
塩 小さじ1 (ヨーグルトの5%)
お好みの野菜 適量

●作り方

- ①ポリ袋にヨーグルトと塩を入れ、塩の粒がなくなるまで混ぜる
- ②お好みの野菜を入れ、冷蔵庫で1～2日漬ける

●ポイント

- ・野菜は塩もみしてから入れるとおいしくできます。
- ・野菜を2～3回漬けたらヨーグルトが水っぽくなるので、新しいヨーグルトで作しましょう。

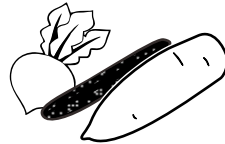
ヨーグルトの乳酸菌+野菜の乳酸菌でできる漬物。ぬか漬けに似た、酸味のあるあっさりした味になります。

塩の分量を2～3%にして肉や魚を漬けることもできます。肉は柔らかくなり、魚は臭みが和らいで、発酵食品独特の風味やうま味が増します。アミノ酸が増えて栄養価もアップ!

(肉や魚を漬けた後のヨーグルトは1回限りで再利用は避けましょう)

【おすすめの野菜】

キュウリ
みょうが
かぶ
セロリ
大根など



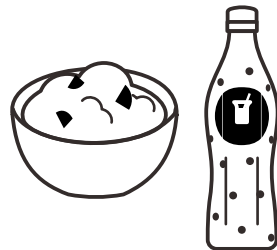
乳酸菌入りポテトサラダ

●材料 (2～3人分)

ジャガイモ 3個
お好みの野菜・ハムなど 適量
乳酸菌飲料 (希釈タイプの原液) 40ml
コンソメ顆粒 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ2
A 塩 少々
こしょう 少々

●作り方

- ①ポテトサラダを作る要領でジャガイモを加熱し、熱いうちに乳酸菌飲料とコンソメを混ぜる
- ②人参やきゅうりなどお好みの野菜とハムなどを加えたらAを入れて混ぜ、味を調える



乳酸菌飲料に含まれる乳酸菌には、記憶障害の予防と記憶力向上の作用が認められたものがあります。

マヨネーズの代わりに乳酸菌飲料を使うとやさしい甘みで低カロリー。

乳酸菌カクテル

●材料

乳酸菌飲料 (希釈タイプ) } 適量
赤ワイン

●作り方

- ①表示通りに希釈した乳酸菌飲料と赤ワインを1:1で割る

★乳酸菌飲料は炭酸やお湯で希釈してもOK。

★ワインを小鍋で沸騰させてアルコールを飛ばすと、低アルコールカクテルも作れます。(わずかにアルコール分が残ります)

乳酸菌で手軽にカクテルを楽しみましょう。淡いピンク色になり、ワインの苦手な方も飲みやすい味になります。

ワインは、加工や製造方法によって乳酸菌が含まれるものもあります。製造にはアルコール発酵だけでなく、乳酸菌による発酵で味がまろやかになります。



食べるだけじゃない!? 乳酸菌 レシピ

ヨーグルトパック

●材料

プレーンヨーグルト (無糖) 大さじ1
薄力粉 大さじ1くらい

●作り方

プレーンヨーグルトと薄力粉をよく混ぜる (薄力粉の量を加減して固さを調整できます。)

●使い方

顔に塗り、5～10分ほど経ったら水で洗い流す

- 敏感肌の方は使用前に必ずパッチテストを行って下さい。
- 乳成分やその作用が肌の負担になることがあります。異常があれば使用しないで下さい。
- 週に1～2回が目安です。マイルドなピーリング作用があるので、頻繁に行くと肌トラブルのもとになることがあります。
- 変質しやすいため作り置きはせず新鮮なものを使いましょう。

乳酸菌は食べ物や飲み物だけでなく、美容にも効果を発揮すると言われていています。このほか、虫歯や歯周病を防ぐ働きをする乳酸菌も知られています。

ヨーグルトパックが肌にもたらす効果

- ◎保湿 (蜂蜜を加えると保湿効果アップ)
- ◎細胞の新陳代謝促進
- ◎ニキビ抑制
- ◎メラニン生成抑制・美白

