

乳酸菌

寒くなってくると免疫力が徐々に低下し、体調不良などを感じることはありませんか？近年、乳酸菌と免疫力の関係性が知られてきています。今回は様々な健康機能を持つ乳酸菌についてご紹介します。

乳酸菌とは

乳酸菌はブドウ糖を発酵させ、主に乳酸を作り出す腸内細菌の1つです。
 乳酸菌は腸内環境を整え免疫力を高めるなど、人に有益な作用をもたらすといわれています。
 腸内細菌は、**善玉菌**と**日和見菌**と**悪玉菌**の3つに分けられます。

善玉菌・・・腸内を酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑えます。乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸産生菌など

日和見菌・・・善玉菌と悪玉菌のうち、優勢な菌と同じ働きをします。バクテロイス・連鎖球菌など

悪玉菌・・・身体に悪影響を及ぼします。ブドウ球菌・ウェルシュ菌など



乳酸菌がもたらす健康機能

免疫力の向上

身体を異物から守る
 免疫機能と深く
 関わっています。

コレステロール低下

コレステロールや
胆汁酸(※1)と
 結びついて排泄されます。

便秘改善

腸の働きを
 活性化させます。

がん予防

発がん物質を作り出す
 悪玉菌の繁殖を抑えます。

抗生物質の副作用低減

抗生物質(※2)の使用による
 善玉菌の減少を抑えます。

肌トラブル改善

肌荒れの原因を
 解消します。

※1胆汁酸→肝臓でコレステロールにより生合成されるステロイド化合物 ※2抗生物質→細菌などの成長を阻止する物質

乳酸菌の摂取のコツ

乳酸菌は、「口から摂取し、腸内環境を改善することにより
 有益な作用をもたらす生きた微生物」であり

プロバイオティクスともいわれます。

それに対して、プロバイオティクスの栄養源となりその働きを
 助ける物質である「オリゴ糖」や「食物繊維」の
 ことを**プレバイオティクス**といいます。

この**プロバイオティクス**と**プレバイオティクス**を
両方を摂取することで、腸内細菌のバランスを
 良好に保つ効果が期待されるといわれています。



りんご入りヨーグルト
 甘みが欲しい場合は、ハチミツを
 適量かけてお召し上がりください。
 また、りんご以外の果物でも代用できます。

! 乳酸菌がもたらす健康機能には、個人差があります。医師に相談した上で、摂取量を決めましょう。

このように乳酸菌を摂取すると様々な健康機能が期待されます。
 プロバイオティクスとプレバイオティクスの両方をバランス良く摂取していきましょう！

