

乳酸菌、 摂ってる？



便宜上、乳酸菌をこのように描いています。

私と健康

乳酸菌。発酵により多量の乳酸を作り、かつ腐敗物質を作らない菌を総称して言います。みなさんと一緒に生きている乳酸菌のことを、もう少し深く知ってみませんか。（燐）

乳酸菌の働き

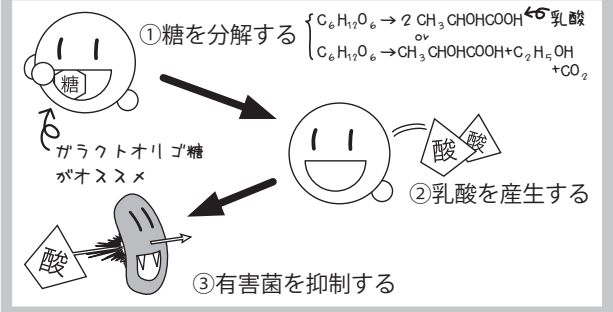
乳酸菌と生きよう！

腸管内や口腔内では、多くの細菌が種類ごとの数のバランスを保ちつつ一種の生態系（フローラ）を作っています。そこには乳酸菌などの善玉菌や、人体に有害な悪玉菌がいます。フローラにおける乳酸菌の勢力を強めることで、健康増進をはかることができます。

乳酸菌で腸内環境正常化！

乳酸菌は糖から乳酸を作り、有害菌の増殖に不利な酸性の腸内環境を作ります。

メカニズム

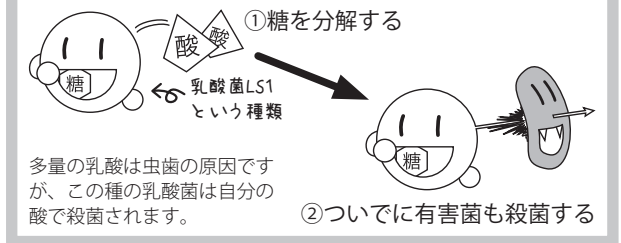


乳酸菌が作り出す酸には、腸の運動を促進して栄養素の消化吸収を良くする効果も認められています。また、種々のビタミンを合成する種類の乳酸菌も知られています。

乳酸菌で口腔環境正常化！

口腔内の悪玉菌である歯周病や虫歯、口臭の原因菌を殺菌する種類の乳酸菌が知られています。

メカニズム



乳酸菌で免疫正常化！

アレルギーを抑制する乳酸菌が知られており、鼻炎、花粉症、アトピー性皮膚炎などに効果が認められています。

メカニズム



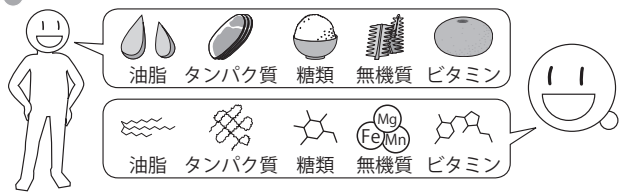
乳酸菌とのつきあいかた

乳酸菌を摂るには？



乳酸菌はあらゆる食品にすんでいると言っても過言ではありませんが、特に以上のような発酵食品中にたくさんいます。積極的に摂取したければ、乳酸菌が配合されたプロバイオティクス食品を摂取しましょう。

乳酸菌を維持するには？



乳酸菌はほとんどヒトと同じ栄養素を必要とします。ですから、乳酸菌で健康増進をはかるには規則正しい食生活が必要です。また、腸まで生きて届くタイプの乳酸菌も腸内には定住しにくいので、毎日摂取を続けましょう。

はみだし
 すてーじ

一姫 二太郎 三なすび
 ⇒性別なすびって聞いたことないですね。

(医・1 おさかなZ)
 (姉を産み弟を産んでから、家庭菜園でなすびを栽培するのが理想の育児；編)