

食品の知恵袋 Vol1

乳酸菌の賢い摂り方

ヨーグルトは乳酸菌を使って牛乳を発酵させた代表的な乳酸菌です。

乳酸菌にはいろいろな種類があり、発酵乳などの乳製品に利用される発酵乳用乳酸菌と腸内で見つける腸管系乳酸菌に大きく分けられます。

元々人の腸に多くあって、ビフィズス菌と共に悪玉菌を抑え腸内環境を整える善玉菌の代表であるガゼリ菌。

市販されているヨーグルトの大半を占めているブルガリア菌やサーモフィラス菌。

主に大腸に住む代表的な善玉菌として知られているビフィズス菌。

カスピ海ヨーグルトの中に多く含まれているクリモリス菌。一般的にヤクルト菌として知られているラクトバチルス・カゼイシロタ株などがあります。

ヨーグルトは色々な種類があり、日本で売られているのは約7000以上とも言われています。

ヨーグルトに期待できる健康効果には、免疫カアップ、アレルギー・アトピーの抑制、便秘・下痢予防、美容効果、大腸がんの予防、コレステロール値の抑制などがあります。腸には良い菌も悪い菌もたくさんすんでいます。腸を健康に保つ事が、免疫力のある身体作りに有効で、健康につながるとも言われています。

ヨーグルトの商品によって形態や菌もさまざまです。

これらのヨーグルト菌の特徴の一部を紹介します。

LG21 ガゼリ菌



ピロリ菌対策に有効であり、胃の中で働き、ピロリ菌を直接攻撃できる菌です。LG21 ヨーグルトは乳酸菌の一種のLG21 とブルガリア菌とサーモフィラス菌の混合されたものです。ガゼリ菌 SP 株：内臓脂肪の蓄積抑制に効果があります。小腸に生きたまま長くとどまり、腸のぜん動運動を活発にして老廃物を排出してくれるためと考えられている。内臓脂肪だけでなく、皮下脂肪も減少する効果があるようです。

R-1 乳酸菌

インフルエンザ予防に有効です。腸内のナチュラルキラー細胞を活性化してインフルエンザウイルスを撃退するようです。ヨーグルトは本来から免疫力を高める効果があるのですが、特に R-1 乳酸菌のヨーグルトは免疫力を高める力が強力であるようです。



サーモフィラス菌 LB81



皮膚の改善に有効です。サーモフィラス菌の中でも LB81 という乳酸菌は乾燥肌が改善され、肌の弾力性が良くなるようです。ヨーグルト自体にビタミンが豊富なので便秘解消に効果があるようで、老廃物を体内から出すことから皮膚の健康を改善できるようです。

ブルガリア菌と組み合わせるとより乳酸菌を生成します。

ビフィズス菌

元々人の体内に存在している善玉菌のひとつで、腸内細菌、花粉症の症状を緩和させる効果があります。特にビフィズス菌 BB536 は健康な乳児から発見された菌で酸にも強く生きたまま大腸に到達するため整腸作用があり、花粉症の症状緩和の緩和や改善効果もあるようです。



クリモリス菌



カスピ海ヨーグルトの中に多く含まれている乳酸菌がクリモリス菌、リユーストック菌などです。血液さらさらにする効果があるようです。カスピ海ヨーグルトは粘り気があるのが独特で常温発酵します。

ラクトバチルス・カゼイシロタ株

胃液や胆汁などの殺菌力の強い消化液にも負けないで、生きたまま腸の中に到達する菌であり、腸内のよい菌を増やし、悪い菌を減らす働きでお腹の調子を整えます。

ストレスや食生活に影響されやすい『腸内細菌叢』に有用である乳酸菌群を増やして定着させるには、毎日乳酸菌群を腸に送ってあげる事が大切となります。ヨーグルトを健康効果のために利用するには毎日摂取することが良いようです。それぞれの菌には特徴がありますが、自分に見合ったものを見つけてみてください、また機能性ヨーグルトは薬ではないのでそれぞれの身体との相性もあるようです。

