

# 春から始める～おなか快調生活～

高田厚生病院 管理栄養士

佐藤孝枝

食べ物を消化吸収し、細菌など外敵から身を守る免疫の要でもある胃腸。

特に腸内環境をよくする事は免疫力のアップに有効とされます。

腸は体内免疫細胞の60～80%が集中する最大の免疫器官です。

腸内には、身体に有用な「善玉菌」、有害物質を生成する「悪玉菌」

どちらにもなりうる日和見菌が共生しており、そのバランスが免疫機能や健康を左右します。

今回は、腸内環境を整え、免疫機能を高めて健康維持に有効な食品「ヨーグルト」についてお話しいたします。



## ヨーグルト

ヨーグルトには「乳酸菌」が豊富に含まれています。乳酸菌は、腸内の悪玉菌を減らし善玉菌優勢の良好な腸内環境にし、便通を整える働きがあります。

また、ヨーグルトは、乳酸菌を含むだけでなく、乳酸菌のエサとなる「乳糖」も含むので効率よく乳酸菌を摂取できます。現在では、さまざまな菌種のヨーグルトが流通しています。

<b>R-1(明治)</b> OLL1073R-1 免疫力改善 風邪やインフルエンザ 予防効果 	<b>LG21(明治)</b> OLL2716 ピロリ菌抑制効果 	<b>Bio(ダノン)</b> ビフィズス菌 BE80 整腸作用効果が高い 便通改善に有効 	<b>ナチュレ恵(メグミルク)</b> がけ菌/ビフィズス菌 腸内環境改善効果 内臓/皮下脂肪減少効果 	<b>おなかにおいしいヨーグルト(メイト)</b> ビフィズス菌 LKM512 腸内のビフィズス菌数 を増やし便通改善効果 
<b>ブルガリア(明治)</b> ブルガリア菌/サーモフィラス菌 便通改善効果 美肌効果 	<b>PA-3(明治)</b> PA-3 プリン体に直接作用 痛風に効果的 	<b>ビヒダス(森永)</b> ビフィズス菌 BB536 整腸作用 花粉症緩和効果 	<b>朝食Bifix(グリコ)</b> ビフィズス菌 腸内のビフィズス菌数 を増やし便通改善効果 	<b>カスピ海ヨーグルト(フジッコ)</b> ルミノ菌 FC/アピバク菌 FC 免疫細胞の活性化 美肌効果 整腸作用 血糖値上昇の緩和効果 

※ヨーグルトの写真や情報は各メーカーのHPより引用

## ヨーグルトの上手なとり方

### ■自分の腸と相性の良い菌を見つけましょう

乳酸菌は菌種により腸内環境と相性があります。

また、菌種それぞれの効用があります。2週間ほど試して下痢やお腹が張るようなときはちがう製品にしましょう。

### ■適量を継続してとりましょう

効用を期待し一度に大量にとるのではなく

少量でも毎日継続してとることが効果的です。

一度に大量にとるとカロリーや糖質などの摂りすぎにつながります。また生活習慣病などの疾患がある方は医師や管理栄養士に相談してから始めましょう。

### 【材料】

キュウイフルーツ1個  
はちみつ小さじ1  
ヨーグルト 100g



- ① キュウイフルーツをうすく切りはちみつと合わせておく。
- ② 好みのヨーグルトに①をのせる。

- 果物は一般的に水溶性食物繊維が豊富ですが、特にキウイはその含有量がダントツです。
- はちみつにはグルコン酸という有機酸が含まれており、ビフィズス菌を増やす作用があります。

簡単おすすめレシピ

