

タカサニュース2月号

平成 21 年 2 月発行 第 138 号 (株)タカサ

みなさんはヨーグルトを食べていますか？テレビ CM など最近よく目にするように独自の乳酸菌を含む製品が増えています。今回はヨーグルトに使われる乳酸菌についてです。

乳酸菌の種類

乳酸菌は腸内で乳酸や酢酸を作り、腸内を酸性にすることで酸を嫌う悪玉菌の増殖を防いでくれます。それぞれの特徴を見てみましょう。

「ブルガリア菌」 「サーモフィラス菌」	この2つは、ヨーグルトを作る素になる菌です。 これらを牛乳に加えることで発酵が始まり、ヨーグルトができていきます。 そのため、ほぼ全ての製品に使われています。
「BE80 菌」(ダノンビオ) 「BB536」(森永ビヒダス)	共に“ピフィズス菌(B)”の一種です。胃酸に強く、より多く腸まで生きて届き、おなかの調子を整えてくれます。胃酸などで死んでしまった乳酸菌も腸内細菌の餌となるため、効果が無くなるわけではありません。
「LG21」(明治プロビオ)	“ラクトバシラス(L)”の一種です。ヤクルトやジョアでご存じのL・カゼイ・シロタ株と同じ属です。胃がんなどの原因となるピロリ菌を減らす効果があります。ピロリ菌は乳酸の多い環境に弱いので、LG21 菌の高い乳酸生産性、胃の表面への優れた接着性、耐酸性などの特徴によりピロリ菌に有効です。



ヨーグルトには乳酸菌以外に、ミネラル、ビタミンなども含まれています。プレーンヨーグルトを食べたとき、表面に水分がたまっているのを見たことはありませんか？実はそこにミネラルやビタミン、水溶性のタンパク質が多く含まれています。今までは捨ててしまっていた方も、これからは一緒に召し上がってください。

ヨーグルトを摂ることで得られる効果には個人差があります。また、大半が便として出ていってしまうため、継続して摂ることをお勧めします。ただし、おなかの調子が崩れてしまう可能性もありますので、食べる量や頻度には気をつけましょう。

Yakult ジョア
売価95円

生きたまま腸内にとどく乳酸菌シロタ株(L・カゼイ TIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

ヨーグルトでも、乳酸菌 シロタ株をとろう！



今月の
おすすめ

当薬局に
お問い合わせ下さい。

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤(全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。)

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

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