



# 毎日のヨーグルト習慣で、「快腸」に!

最近、女性を中心に「腸活」という言葉が注目されているように、腸内環境を整える食事やライフスタイルが広まってきています。腸に効く食品と言えば、発酵食品の代表格・ヨーグルトです。しかし、売り場に並ぶヨーグルトの種類は多く、どれを選べばいいのか迷ってしまうこともあるのではないのでしょうか。今回は、意外と知られていないヨーグルトの種類や効能についてご紹介します。

## 腸の健康維持にヨーグルト

ヨーグルトに含まれる成分として馴染み深いのが、「乳酸菌」「ビフィズス菌」でしょう。これらの菌は、いずれも乳酸を作り出し、乳酸が腸内環境を整える働きをします。



乳酸菌やビフィズス菌によって生成された乳酸は、腸を刺激してぜん動運動を促すとともに、腸内に水分を呼び込み、便を排泄しやすい軟らかさにします。また、私たちの腸内には100種類以上、約100兆個以上の多くの菌が棲んでおり、その集まりは「腸内フローラ」と呼ばれます。腸内フローラには、乳酸菌やビフィズス菌をはじめとする善玉菌のほか、免疫力低下や便秘・下痢を引き起こす悪玉菌も存在します。乳酸には、悪玉菌を抑える働きもあります。これらの働きによって腸内フローラのバランスが整い、便通改善効果が期待できるのです。

## ヨーグルトの違いは菌種の違い?

ヨーグルトは、牛乳などの原料乳を乳酸菌によって発酵させて作ります。最近では、生産の過程で各食品メーカーにより菌が追加されることが多く、菌の種類も多様なものになっています。次に、代表的な菌の種類とそれぞれの健康効果をご紹介しますので、市販のヨーグルトを選ぶ際の参考にしてみてください。

◎ビフィズス菌…便秘の解消・アレルギー対策  
ビフィズス菌は乳酸や酢酸といった有機酸を生成し、悪玉菌の繁殖を防ぎます。腸内環境を整え、免疫のバランスを改善する働きがあることから、花粉症などのアレルギー・緩和にも効果があると言われています。

◎ブルガリア菌・サーモフィラス菌…美肌・インフルエンザ予防  
便秘になると、腸内で増殖した悪玉菌が出す毒素によって、吹き出物やくすみといった肌荒れを起こしやすくなります。ブルガリア菌とサーモフィラス菌は、一緒に摂取することで互いの弱点を補い合い、多量の乳酸菌を生成します。これにより腸内環境が整えられ、美肌効果や、インフルエンザなどの感染症予防にも役立つとされます。

◎ガゼリ菌…ダイエット・内臓脂肪の減少  
この菌は、生きて腸に長く定着するという特徴があります。肥満組織の炎症を抑えることで、内臓脂肪を低減させたり、余分な糖や脂肪の吸収を防ぐ働きがあるとも言われています。

◎クレモリス菌…血液サラサラ効果  
一時期、話題となった「カスピ海ヨーグルト」のもとななる菌です。常温で発酵するため、家庭で作しやすいのも特徴です。クレモリス菌には、血中コレステロールや中性脂肪の増加を抑え、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

## ポイントは正しい食事とヨーグルト!

ビフィズス菌は、生まれて間もない頃から人間の腸内に存在し、健康な赤ちゃんであれば、腸内フローラの大半をビフィズス菌が占めています。しかし、腸内のビフィズス菌は年齢を重ねることに減少していき、反対に体に悪影響を及ぼす悪玉菌が増えていってしまいます。悪玉菌の増加を抑え、腸内フローラを良好な状態に保つために、ビフィズス菌や乳酸菌を腸内に保ち続けることが重要です。

腸内フローラの改善効果が体に表れるのはタイムラグがありますが、それでも2週間から数週間ぐらいい影響が出始めます。健康に良いからと一度に多くの量を食べるのではなく、毎日、100〜300gのヨーグルトを食べることを習慣にしましょう。また、腸の健康のためには、乳酸菌やビフィズス菌だけを摂るよりも、バランスの良い食事を心掛けることが大切です。野菜や海藻、豆類などに含まれる食物繊維やオリゴ糖などは、善玉菌のエサとなつてその数を増やす働きがあります。ヨーグルトにきなこやバナナを加えたり、オリゴ糖やハチミツで甘みをつけるなど、ご自分に合った食べ方を試してみてください。

お腹が冷えてしまうのが心配な方に、特別にお勧めする食べ方が「ホットヨーグルト」です。500Wの電子レンジで約1分間温めることで、ヨーグルトに含まれる栄養素の働きが活性化され、吸収率が高まると言われています。さらに、温めて食べることで血行が促進され、代謝アップにもつながります。

日頃からの食生活を見直し、積極的にヨーグルトを取り入れることで、自分に合った善玉菌が増えるようにバランスのとれた腸内フローラを目指しましょう。

## 自分で気づかないうちに、身体は時間と共に渴いていきます。

エアコンの効いた室内で汗をかかない状況でも、身体から水分が失われているため、のどが渴いたと感じたときは、既に身体は渴いた状態になっています。

### OS-1

経口摂取不足や過度の発汗による脱水状態に

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。

●しゃやく・えん下が困難な方にはゼリータイプがございます。



### ポカリスエット

体液に近いイオンバランス飲料

汗などで失われた水分やナトリウムなどのイオン(電解質)をスムーズに補給して、身体をやさしくおします。

●「素早く吸収」「長く潤す」という機能はそのままだに、携帯性にすぐれたゼリータイプもございます。