2010.No.01<第249号

げんき通

そのパワーが注目されてきました。 まま腸まで達することができるので、近年 の中でも生き残り、いきいきとした状態の してからだの中に入った後、胃酸(強い酸性) ように生命力の強い植物性乳酸菌は食物と 酸性度の高い環境の中でも育ちます。この 植物性乳酸菌の方は、栄養が少なく、塩分や 動物性乳酸菌が育つには、糖分が豊富で栄 ゆなどの発酵食品にも多く含まれています かと思いますが、実は、漬物や味噌・しょう やチーズなどの乳製品を連想する方が多い ます。乳酸菌という言葉からはヨーグルト 類の中で育つものは植物性乳酸菌と呼ばれ 類)の総称です。このうち、牛乳や肉類の中 を発酵させて乳酸を産生する細菌(約4)種 で育つものは動物性乳酸菌、漬物・果汁・穀 バランスのよい環境が必要なのですが 乳酸菌」とは乳糖・ぶどう糖などの糖類

和見(ひよりみ)菌(善玉菌が優勢な時はお

増え、腸内環境が悪化してしまいます。この となしく、悪玉菌が優勢になるとそちらに などによって善玉菌が減少すると悪玉菌が 保っていますが、加齢・ストレス・飲酒・喫煙 味方する菌)に分けられ、通常はバランスを 、乳酸菌は善玉菌のえさとなって増殖を

> 対する抵抗力や免疫力がアップすることも 乳酸菌がこの機能を活性化させて、病気に も見つかっています。 ルの吸収やアレルギー反応を抑制する働き わかってきています。他にも、コレステロー 日本人は昔から伝統的に漬物・味噌・しょ

り根づいています。日本人は乳製品が一般 やおいしさもあって、日常食としてしっか 食品で乳酸菌を摂取していたのです に普及する以前から、これらの植物性発酵 た。発酵という方法は、元々保存上の工夫と うゆなどの発酵食品を好んで食べてきまし して利用されてきたのですが、独特の風味

(木原店薬剤師/ながお)

つづけて腸を元気に しましょう。

毎日とり

個の腸内細菌が生息しているといわれてい は体を守る免疫機能が備わっているので 秘の予防・改善につながります。また、腸に されています。腸内環境が整うと、下痢や便

:0:

おめでとう

ます。それらは大きく、善玉菌・悪玉菌・日 玉菌・悪玉菌・日和見菌: 八間の腸には約10種類、あわせて約10兆

> クスといい、ヨーグルトの容器によく表示 のような働きをもつ微生物をプロバイオティ

助け、また、乳酸を産生して腸の中を弱酸性

に保ち悪玉菌の繁殖を抑えるので、その結

腸内細菌のバランスが改善されます。こ

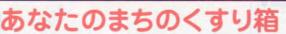
処方せんはぜんぶ **おまかせください**

2010年 今年もよろしく お願いいたします。 スタッフ一同



すべての病院・医院の 処方せんを受けつけ 責任を持って調剤いたします。

食事として摂った乳酸菌はそのまま体内







いろいろ工夫してみてください

わせれば、食卓もよりバラエティ豊かに、そ 性乳酸菌と動物性乳酸菌をうまく組み合 継続して摂り続けることが大切です。植物 るとからだの外に排泄されてしまうので に棲みつくわけではなく、一定期間を過ぎ

して栄養面でのバランスもよくなります















県庁通り店☎23-4550

●中町店☎26-2817

●木原店☎24-2233

●中の小路店☎24-2882

●西与賀店☎22-2311

●医大通り店☎32-1133

●北茂安店☎0942-89-1777