

げんき通信

乳酸菌のおはなし

乳酸菌!?



毎日とり
っけて腸を元気に
しましょう。



《木原店薬剤師/ながお》

乳酸菌がこの機能を活性化させて、病気に
対する抵抗力や免疫力がアップすること
もわかってきています。他にも、コレステロー
ルの吸収やアレルギー反応を抑制する働き
も見つかっています。

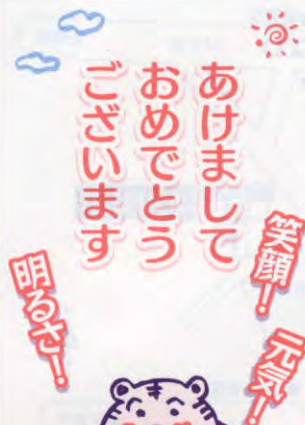
日本人は昔から伝統的に漬物・味噌・し
ょうゆなどの発酵食品を好んで食べてきまし
た。発酵という方法は、元々保存上の工夫と
して利用されてきたのですが、独特の風味
やおいしさもあって、日常食としてしっか
り根づいています。日本人は乳製品が一般
に普及する以前から、これらの植物性発酵
食品で乳酸菌を摂取していたのです。

食事として摂った乳酸菌はそのまま体内
に棲みつくわけではなく、一定期間を過ぎ
るとからだの外に排泄されてしまうので、
継続して摂り続けることが大切です。植物
性乳酸菌と動物性乳酸菌をうまく組み合
わせれば、食卓もよりバラエティ豊かに、そ
して栄養面でのバランスもよくなります。
いろいろ工夫してみてください。

善玉菌・悪玉菌・日和見菌…

人間の腸には約100種類、あわせて約100兆
個の腸内細菌が生息しているといわれてい
ます。それらは大きく、善玉菌・悪玉菌・日
和見(ひよりみ)菌(善玉菌が優勢な時はお
となしく、悪玉菌が優勢になるとこちらに
味方する菌)に分けられ、通常はバランスを
保っていますが、加齢・ストレス・飲酒・喫煙
などによって善玉菌が減少すると悪玉菌が
増え、腸内環境が悪化してしまいます。この
時、乳酸菌は善玉菌のえさとなって増殖を
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
果、腸内細菌のバランスが改善されます。こ
のような働きをもつ微生物をプロバイオティ
クスといい、ヨーグルトの容器によく表示
されています。腸内環境が整うと、下痢や便
秘の予防・改善につながります。また、腸に
は体を守る免疫機能が備わっているのです。

人間の腸には約100種類、あわせて約100兆
個の腸内細菌が生息しているといわれてい
ます。それらは大きく、善玉菌・悪玉菌・日



2010年

今年もよろしく
お願いいたします。
スタッフ一同

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



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。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ 薬局

- 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