

ヨーグルトで、腸のお花畑をもっと美しく

人の腸の中には、一〇兆個以上の腸内細菌が住み着いているとも言われ、その働きが人の健康に密接な関わりを持つことなどか

乳酸菌を多く含む食べ物
発酵食品

- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・納豆
- ・キムチ など



ら、腸内細菌は「第3の臓器」と呼ばれることもあります。また、最近の研究で腸内細菌が肥満や糖尿病、認知症にも関係することがわかってきました。

畑(フローラ)のように見えることから「腸内フローラ(腸内細菌叢)」と呼ばれていま

す。腸内フローラを乱してしまふのが、食物繊維不足や脂質・アルコールの摂りすぎで

す。一方、その腸内フローラの乱れを改善する物質として注目されているのが「乳酸菌」です。

菌「のことです。乳酸菌の出す乳酸は、腸の中で悪玉菌や雑菌の増加を抑える働きによって腸内フローラを整えて「おなかの調子を整え、便秘改善する」だけでなく、「免疫力をアップ!」する働きがあります。おまけに、美肌効果、花粉症の症状の緩和、インフルエンザ予防、内臓脂肪を減らすなど、様々な効果が報告されています。日頃の生活に乳酸菌を摂り入れ、不足しがちな食物繊維も一緒に摂って、腸内フローラを整えて健康な毎日を送ってみては、いかがでしょうか?

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索
<http://www.igayaku.or.jp>
0595-26-7270
伊賀市四十九町831-4

PR