

# 私たちの健康を腸の中から守ってくれる強い味方！乳酸菌

◆乳酸菌とは、炭水化物などの糖を消費して乳酸を作る細菌の総称です。

乳酸菌は、ヨーグルトやチーズ、味噌、漬物、納豆など多くの食品に含まれています。



## 乳酸菌の種類

ヨーグルトに欠かせない

### ブルガリア菌

死んだ菌でも腸内の乳酸菌や善玉菌のエサとして増殖を促します。

美肌効果、免疫力向上、便秘解消



死んだ菌の方がパワーアップ

### フェカリス菌

生きてそのままよりも加熱殺菌された方が免疫力向上などの効果が発揮できます。

花粉症症状緩和、コレステロールを下げる



口や腸内の環境を守る

### アシドフィルス菌

もともと口の中や腸内にいて、口臭予防や皮膚や爪、髪を健康を保つビオチンをつくり出します。

免疫力向上、悪玉菌の増殖抑制

京都の漬物から発見された強い生命力を持つ

### ラブレ菌

強い生命力を持っており、腸内でも生きることができるため、腸内環境の改善が期待できます。

免疫力向上、美肌効果、コレステロール抑制、アレルギー抑制



ピロリ菌抑制作用

### LG21乳酸菌

生きて腸まで届くといわれ、継続して摂取することでピロリ菌を減少させる効果があります。

花粉症を軽減させる

### シロタ株

腸内の改善だけでなく、免疫力を高めた花粉症やアレルギーの症状を抑えるといわれています。

乳酸菌は、腸内に生息する善玉菌の代表として、食べ物の残りが腐敗を抑えて有害物質の発生を防いだり、大腸菌をはじめとする病原性のある悪玉菌の増殖を抑制したりと、腸内環境を正常に整える働きを担っています。



血糖値の上昇を抑えます。

腸内環境を整えます。

血圧の上昇を抑えます。

悪玉コレステロールを減少させます。

免疫細胞を活性化させます。

ピロリ菌の抑制効果があります。

アレルギーの原因物質を抑える働きがあります。

歯周病菌の増殖を抑制します。

花粉症の症状軽減効果があります。

インフルエンザの発症予防効果があります。

老化を防ぎます。

ストレスによる不安や睡眠障害を軽減します。

## 乳酸菌