

毎月、知って得するほったな情報をお届けします。

5月15日は、ヨーグルトが健康に良いと世界中で紹介した微生物学者イリヤ・メチニコフ博士が生まれた日。ということで…

今月のほっと情報は「**ヨーグルト**」のお話です。



～ヨーグルトの歴史～

ヨーグルトとその仲間の発酵乳の始まりは、木桶や革袋に入れておいた乳に偶然入り込んだ乳酸菌によってできたものといわれています。動物性蛋白質やビタミン、ミネラル源を含むため、遥か昔でも健康食品として利用されていたようです。



乳酸菌とビフィズス菌の違いとは？

どちらも腸内環境を整えてお腹の調子を良くする良い菌(善玉菌)ですが、棲む場所が違います。乳酸菌は主に小腸、ビフィズス菌は大腸に棲みついており、健康の鍵とも言われる腸内フローラ^{*}は主に大腸に存在します。その為、ビフィズス菌の入ったヨーグルトの方がより効果的に整腸作用を良好に保つことができると言われています。



ヨーグルト=ビフィズス菌入りではない！？

ヨーグルトは牛乳などを乳酸菌で発酵させてつくられますが、その際にビフィズス菌も加えられるのは一部の商品のみです。

「**ビフィズス菌入り**」と書かれたパッケージに注目して選び、健康な体づくりを目指しましょう。



「ヨーグルト×食物繊維・オリゴ糖」で賢く腸活！



食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサとなって善玉菌を増加させ、悪玉菌や有害物質を減少させるため、腸内環境の改善に役立ちます。デザート以外に料理にも取り入れてみましょう♪

^{*}腸内には数百種類以上の細菌が数百兆個住んでおりその様子を花畑に例えて“腸内フローラ”と呼ばれています。

◆善玉菌は腸内に一定期間存在しますが棲みつくことはないと言われている為、継続摂取を心がけましょう。