

「菌活」してませんか！

ヨーグルト特集



密かなブームの「菌活」。きのこや発酵食品を積極的に取り入れて、美容や健康維持を心がける人が増えています。納豆菌や麹菌、そして今回取り上げたのは乳酸菌です！善玉菌が多く健康な腸は、有害物質の排泄を促し免疫力がUP！病原体から体を守るだけじゃなく、透明感のある素肌も蘇ります。

腸内環境を整えて腸美人を目指しましょう！手軽に「ヨーグルトからスタート」しませんか？

コラム ヨーグルト — 管理栄養士に聞く —

人間の腸には善玉菌や悪玉菌などの腸内細菌が約100兆個生息しています。健康な腸内環境では善玉菌が多く、悪玉菌の増殖が抑えられて腸の動きが活発になり腸の免疫が高まるため感染症の予防につながります。

善玉菌を増やすには、乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、キチナーゼの発酵食品から直接腸を摂取する方法があります。毎日続けて摂取するのが効果的です。また、菌は生きて腸に届かなくても、体内に運ばれることで腸の免疫が刺激され、腸内環境の改善につながります。

ただし、ヨーグルトは脂肪分が多い。乳酸菌飲料も砂糖が加えられているものもあるので、「低脂肪」や「無糖」タイプがお勧めです。1日の目安量は「ヨーグルト100g程度」です。

善玉菌は野菜や果物、豆類に多く含まれるオリゴ糖や食物繊維をエサにして増えます。肉類に偏った食生活は悪玉菌が増える環境になりやすいので、ヨーグルトだけではなく野菜や果物、豆類や乳製品などをバランスよく食生活に取り入れましょう。



◆執筆者紹介
社会医療法人母恋 栄養課 日川穂子(せかむよほこ) 管理栄養士

明治けんこう宅配便



↑<宅配専用> 明治プロバイオヨーグルト R-1 (ドリンクタイプ) 100mL
↑<宅配専用> 明治プロバイオヨーグルト LG21 (ドリンクタイプ) 100mL

ところが、悲しいことに免疫力は加齢やストレスなどにより日々失われていきます。けれども毎日の簡単なケアでそれを防ぐことができるんですよ。

この免疫力のバランスを整えて高めると、十分な睡眠と適度な運動、バランスの良い食事、そして良く笑うことが重要です。冷え性は夏に作られる。実は、冷房、薄着、冷たい飲食物など、体が内臓を冷感状態「冷え」の状態にしておくと免疫力や抵抗力を弱めて、さまざまな不調や病気を引き起こす原因となります。

そこで健康へのやさしい効用に期待できるのが、LG21乳酸菌。毎日を戦う人のためのヨーグルトは「ヨーロ」一本の良い習慣は、「明治けんこう」宅配便「かひんご」安心・安全・衛生的。便利な明治の宅配でキマッ!!!

熱中症対策にも牛乳・ヨーグルトを摂って、毎日の生活の中で免疫力をアップさせ、暑さに強い身体を作り、暑い夏を乗り切っちゃいませう。

明治けんこう宅配便
室蘭市白鳥台2-6-4
営業時間 9:00-17:00
定休日 土・日曜日(水休日の場合あり)
電話 0143-50-2121
FAX 0143-50-2122
http://kenko1.com

牛乳宅配センター 株式会社 ハシモト



惠ガセリ菌+グルタミン ヨーグルト



メグパワー



グルコサミンパワー すっきりタイプ



グルコサミンパワー

1日の始まりはヨーグルトから。ヨーグルトといえは乳酸菌。でも種類により整腸効果は異なります。ガセリ菌は胃酸に強く生きて腸に届いて活躍。そしてどんどん善玉菌を増やして腸内環境をクックと良くする！

雪印メグミルクのヨーグルトには、そのガセリ菌やグルタミンが多く含まれ、美容や健康に良いことはすでに実証済み。ただし、毎日食べ続けることが大切！冷蔵庫を開けると、「あー買い忘れていた！」なんてこともしばしば…。そこで、「牛乳宅配センターハシモト」が強い味方になります。契約するご家庭まで定期的宅配して頂けるから安心。

おすすめはガセリ菌+グルタミンヨーグルト。ガセリ菌による整腸作用のほか、血清クレアチニン値を下げる働きが、血圧やコレステロール低下、内臓脂肪や皮下脂肪低下などのデータも報告されています。そのガセリ菌は小腸のエネルギー源となるアミノ酸で、これを補給することによって、小腸の粘膜が正常化することが研究により確認されているんです。また、ビフィズス菌から出される毒素を無毒化して、胃をビロリ菌から守る効果も期待されています。筋肉維持にも重要なグルタミン、体力・免疫力の維持にも欠かせないアミノ酸なのです。

雪印メグミルクの商品、カルシウム強化タイプの「こころ」カルシウムヨーグルトや、軟骨・皮膚等の組織を構成する成分がたっぷり入った毎日の活動を応援する「こころ」コサミンパワーヨーグルトなど。そして甘さ控えめカロリーオフもあり、低脂肪タイプもありとバラエティ豊かに取り揃えています。もちろん牛乳、各種野菜やフルーツなども取り扱っています。自分にとっての商品を手oyoiss!

ヤクルト



ショア ショア (食べるタイプ)



ヤクルト創始者の哲学「予防医学」「健康長寿」「誰もが手に入れられる価格で」。時代が変わり、技術が進歩した現代でも変わらぬテーマとなってきました。

「ヤクルト」は「ヤク」と「ホル」特定保健用食品の「ホ」は、乳酸菌シロタ株と牛乳の栄養を美味しく手軽に摂れるのが人気です。「乳酸菌シロタ株」とは、1930年、多くの人の健康を願って予防医学を志した、医学博士・代田稔によって発見され、強化して鍛え

上げ、培養に成功。それが、後に乳酸菌シロタ株と呼ばれることになったのです。この乳酸菌のチカラを沢山の人の手には美味しいう乳酸菌飲料をこの思いがヤクルトの発売につながりました。

乳酸菌シロタ株のチカラは3つ。胃液や胆汁などの消化液に耐えて、生きてきたまま腸内に到達するチカラ、「良い菌を増やし、悪い菌を減らすチカラ」、腸内の有害物質の生成を抑えるチカラ。

シロタ株にはその乳酸菌シロタ株がなんと10億個以上。その上、なめらかなプルンとした弾力がある食感が特徴。しかも、後味もつぼむっていて人気です。

乳酸菌の発酵によって、タンパク質やカルシウムが牛乳よりも消化されやすくなっている。お母さんや赤ちゃんにぜひ☆

会社にお勧めの方は「ヤクルト」が会社に来て、「1」という方も多いはず。もちろん個人のお宅への配達もOKです。そういう方は子どもの頃、玄関先の小さなヤクルトボックスに、あまじいヤクルトが配達されて来るのを心待ちにしていました。あまじいヤクルトが配達されてくるのを心待ちにしていました。あまじいヤクルトが配達されてくるのを心待ちにしていました。



ソファール
室蘭ヤクルト販売(株)
室蘭市日の出町1丁目20-13
営業時間 8:30-17:30
定休日 土・日・祝
電話 0143-43-8960