



問屋町 第49号

すこ 健やかLetter

発行日：2020年7月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

問屋町健やかLetterはおかげさまで4周年！これからもご愛読くださいますようよろしくお願いいたします。今号は、前号に引き続き「腸内細菌」特集です。腸内細菌の強い味方であるヨーグルトなどの「発酵食品」についてお伝えします。



腸内細菌パワーが目覚める！

賢い食べ方～後編～



腸に良い食べ物といえば真っ先に思い浮かぶのは「ヨーグルト」ですが、実はヨーグルトを食べても、その菌は腸内に住み着くことができずに、排出されてしまうのです。ヨーグルトの効果を得るためには、賢い食べ方が必要なのです。

発酵食品が持つ3つの働き

- ① ヨーグルトの菌は腸を通過する時、体に良い代謝物質を出し、腸内にいる菌を助けてくれるので、普段からヨーグルトを食べる習慣を身につけましょう。
- ② ヨーグルトを始めとした「発酵食品」は、腸内環境を整える働きをします。腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維等の食材と一緒に摂ると、より効果的。
- ③ 発酵食品を食べると、免疫機能を活性化させる菌「プロバイオティクス」や、体に良い効果がある代謝物質、そして食材の栄養素も摂取できます。

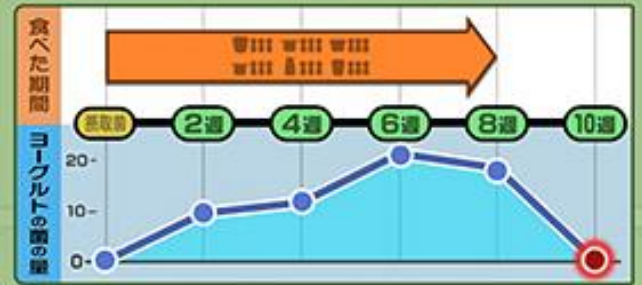
詳しくは裏面をご覧ください。

ヨーグルトの菌は腸に住み着かない！？

私達の腸には普段から「常在菌」が多数存在しており、ヨーグルトの菌は陣取り合戦に勝てずに腸から排出されてしまいます。そのため、食べている期間は腸内にいるヨーグルトの菌も、食べるのをやめた途端いなくなってしまうのです。

けれども、ヨーグルトの菌は「通過菌」と呼ばれ、腸を通過する時に体に良い代謝物質を出し、常在菌を助ける働きをします。ヨーグルトは習慣的に食べ続けることが大切なのです。また、ヨーグルトには様々な菌が配合されていて、どれが自分に合うかはその人の腸内細菌の種類やバランスで違います。まずは同じ銘柄を2週間食べてみましょう。便通が良くなった等ごたえが感じられたら、自分の腸内環境に合っていると判断しても良いでしょう。

腸内におけるヨーグルトの菌の量の推移



発酵食品の賢い食べ方

ヨーグルトを始め「発酵食品」は腸内環境を整えてくれます。前号で紹介した腸内細菌のエサになる食材と一緒に食べるとより効果的です。

水溶性食物繊維

レジスタントスターチ

オリゴ糖



発酵食品

- ★乳製品 ヨーグルト、チーズ
- ★調味料 味噌、醤油、みりん
- ★漬物 キムチ、ぬか漬け
- ★その他 甘酒、納豆



納豆は水溶性食物繊維も豊富。

ヨーグルトは無糖タイプ&フルーツと合わせて食べるがおすすめ。

発酵食品を食べる3つのメリット

免疫機能が

活性化する！

発酵食品に含まれる菌「プロバイオティクス」は、小腸にあるリンパ組織に取り込まれ、免疫機能を活性化させます。

代謝物質を

取り込める！

プロバイオティクスは発酵食品の中で、体に良い効果が期待できる代謝物質を作り出します。

栄養素を

摂取できる！

ヨーグルトならカルシウム、ぬか漬けなら野菜に含まれる食物繊維を摂取できます。