

# 乳酸菌の日

2月3日と毎月23日は乳酸菌の日です。「乳酸（にゅうさん）」の語呂合わせで、からだに良い乳酸菌を活用した商品をアピールする日にと制定されました。

## 【ヨーグルトに含まれる「乳糖」と「乳酸菌」の働き】

**乳糖**…………腸内の善玉菌のエサになる糖分は分解されやすいため腸まで届きにくいのですが、「乳糖」は分解されにくいので腸まで届き効果的に乳酸菌のエサとなります。

**乳酸菌**…………腸まで届いた乳酸菌は、便秘や免疫力低下のもとになる**悪玉菌の力を弱めます**。生きたまま腸まで届く乳酸菌はごくわずかですが、死んだ乳酸菌も**腸内をきれいにする**はたらきがあります。



市販のヨーグルトに含まれる乳酸菌はビフィズス菌やガセリ菌など様々で、からだに合った乳酸菌をとり入れることがポイントです。1~2週間ほど試し、腸やからだの調子を見てみると良いといわれています。乳酸菌は死滅しやすいので毎日とることが大切です。また、ヨーグルトだけでなく、**味噌や醤油などの発酵食品にも乳酸菌が含まれています**。