

腸内には1000種類以上、数は600～1000兆個もの細菌がいるといわれ、その中で善玉菌としてはたらく乳酸菌があります。乳酸菌とは、発酵によってブドウ糖などの糖を分解して「乳酸」をつくる細菌の総称です。現在確認されているもので350種類以上あり、自然界に広く存在していて動物や人間の腸の中にもいます。「乳」とつきますが「乳酸」を作る細菌のことで、牛乳と関係はありません。ただし、乳酸菌に牛乳を加えて発酵させた乳酸菌飲料は乳アレルギーがある場合には注意しましょう。乳酸菌はヨーグルト以外にも味噌、醤油、漬物などの発酵食品にも含まれており、食材の風味や保存性を良くする効果もあるため、日本では古来から乳酸菌を多く食生活に取り入れてきました。

【乳酸菌の主な効果】

- ・ 腸内の善玉菌を増やす
- ・ 中性脂肪、コレステロール抑制作用
- ・ 腸のぜん動運動を助けて便秘を改善する
- ・ 免疫を高める
- ・ 虫歯菌や歯周病菌の抑制作用



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。