

乳酸菌が腸内環境を整えることからだに「いいこと」がたくさんあります。

①便秘の改善

乳酸菌が作り出す乳酸により、腸内に悪玉菌が棲みつきにくくなり、善玉菌が増えて腸内の腐敗を防ぎます。また、腸のぜん動運動を助けて便通をよくするため、肌荒れや大腸がんなどの予防に役立ちます。

②免疫力アップ

乳酸菌にはウイルスが呼吸器や消化器の粘膜に付着するのを防ぐはたらきがあります。また、からだに入ってきたウイルスなどに対していち早くはたらく免疫細胞を活性化する効果もあります。

③ストレス改善

腸と脳には密接な関係があるといわれており、緊張や不安を感じるとおなかの調子が悪くなる、便通が悪いと気分が落ち込む、イライラするなどの症状があらわれます。また、腸のバランスが崩れたり病気にいかかったりすると脳で不安感が増すともいわれています。

