

ヨーグルトは気軽に乳酸菌をとることができる食品ですが、乳酸菌にはたくさんの種類があり、ヨーグルトに添加されている乳酸菌も様々です。乳酸菌以外にも、ビフィズス菌が含まれているヨーグルトもあります。人によってからだに合う菌は違うため、**まずは2週間程度食べ続けるのがよいとされています。**また、**量は一日100g以上を食べると十分な乳酸菌をとることができます。**脂質の量が気になる方は低脂肪や無脂肪タイプを選びましょう。乳酸菌やビフィズス菌は酸に弱いため、胃酸で消化されないように**食後に食べることをおすすめします。**朝食はヨーグルトだけしか食べない方は、菌のはたらきが低下しないように食事と一緒に取るようにしましょう。また、ジャムやはちみつを加えるなど味のバリエーションを楽しむことも続けて食べるコツです。

ヨーグルトを食べることで必ず整腸作用が得られるものではなく、バランスの良い食事や生活習慣を正す、適度な運動をすることで腸の機能は高まります。また、**食物繊維やオリゴ糖を日常的にとると腸内の善玉菌の活動が活発になるため、ヨーグルトの効果**がさらに高まります。

