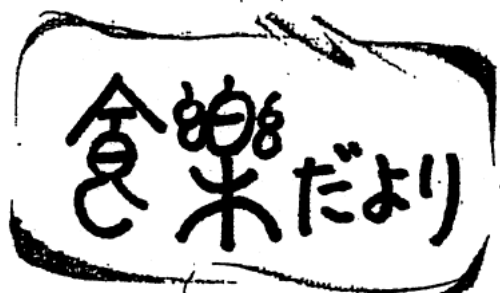


開成町デイサービスセンター



暑さも休憩中でしょうか？お盆休みも終わり、朝晩は過ごしやすくなりました。
敬老の日はデイサービスがお休みになりますが、皆様はどのようにお過ごしになりますか？
夏の疲れや朝晩の涼しさで風邪などひかないように、体調管理に気をつけてください。

《栄養士／室岡》

NYUSANKIN

乳酸菌



今月は腸内環境を改善し、免疫力を高める
『乳酸菌』のおはなしです。

特 徴

オリゴ糖などの糖を発酵させて乳酸を作る微生物を乳酸菌と言い、200 以上の種類があります。乳酸菌は動物の体内などに広く分布しており、食品を発酵させる働きがあります。

働 き

乳酸菌は人の腸内にも存在します。腸には有害物質を作り、体調を悪化させる悪玉菌もありますが、乳酸菌を補うことで悪玉菌を減らすことができます。腸内で乳酸菌が増えると、便通が改善されます。また、乳酸菌には免疫機能を向上させる働きもあり、病気に対する抵抗力を高めます。

多く含む食品

ヨーグルトやチーズ、味噌、醤油、ぬか漬けのような発酵食品に多く含まれています。

主な乳酸菌の働き

LG21 乳酸菌	→	ピロリ菌の抑制
KW 乳酸菌	→	免疫力強化
ケフィア菌	→	胃腸改善
ビフィズス菌	→	腸内環境の正常化・便秘予防
ラブレ菌	→	免疫力強化



体調管理のために、ご自身に合ったものを見つけてみてください！