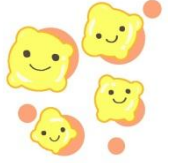




## お腹の中まで届く！ 植物性乳酸菌

乳酸菌というとヨーグルトやチーズといった乳製品に多く含まれていると思いがちですが、実は色々な発酵食品に含まれています。中でもこの頃注目されているのが“腸まで届く乳酸菌『植物性乳酸菌』”です。植物性乳酸菌を上手に活用し、腸内環境を整えましょう。

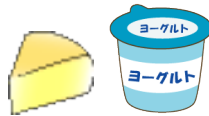


### Q、植物性乳酸菌って何？

**A、漬け物やみそなど植物性の食品に含まれる乳酸菌です。**

乳酸菌とは、オリゴ糖などの糖を発酵させて乳酸をつくり出す微生物です。ヨーグルトなどに含まれるビフィズス菌も乳酸菌の1種です。

乳酸菌は大きく2つに分けられており、1つはヨーグルトやチーズなど動物由来の食品に含まれる『動物性乳酸菌』、もう1つは漬け物などに含まれる『植物性乳酸菌』です。



動物性乳酸菌



植物性乳酸菌

植物性乳酸菌には動物性乳酸菌がもっていない特徴があるため、今注目を浴びています。

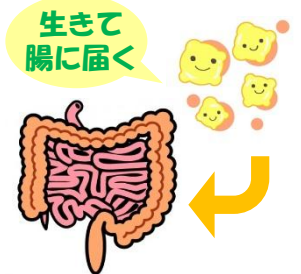
### Q、植物性乳酸菌の特徴って？

**A、腸の中まで届き、増殖して腸内環境の改善を手助けします。**

動物性乳酸菌と植物性乳酸菌は育つ環境が大きく異なります。

動物性乳酸菌が育つには牛乳の中など栄養豊かな環境ですが、植物性乳酸菌が育つのは漬け物の中など、酸や塩分が高く菌が生きていくには過酷な環境です。

そのため植物性乳酸菌は動物性乳酸菌に比べて、胃酸や胆汁に強く、生きて腸まで届き、増殖できる強さがあります。



### Q、植物性乳酸菌はどんな食品に含まれているの？

**A、植物を発酵させた食品に多く含まれています。**

ぬか漬け・キムチなど



野菜を発酵させた食品

塩麴など



米を発酵させた食品



みそなど

大豆を発酵させた食品

その他、ドイツのザワークラウト、インドネシアのテンペ、中国のザーサイなど世界各国の食材に含まれています。

### Q、植物性乳酸菌を上手に摂るには？

**A、植物性乳酸菌は熱に弱いので、できるだけ加熱せずに食べましょう。**

植物性乳酸菌は熱に弱く、60℃以上に加熱すると機能を失ってしまうため、加熱せずに食べられる漬け物の方が植物性乳酸菌を摂りやすいといわれています。

ただし漬け物は塩分も多く含みますし、食べ物で体内に取り入れた乳酸菌は3~4日で体外に排出されてしまいます。

そのため植物性乳酸菌を多く含む食品は、一度にたくさん摂るのではなく、少量ずつ定期的に摂り続け、腸内環境のバランスを維持することが大切です。又、植物性乳酸菌を配合した飲料なども市販されていますので、必要に応じて活用しましょう。

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する  
質問に管理栄養士が  
お答えします  
お気軽にスタッフに  
お声掛け下さい



### Q、動物性乳酸菌は摂っても腸に効いてないの？

**A、善玉菌のえさになるなど腸内環境を整える手助けをします。**

ヨーグルトやチーズに含まれる動物性乳酸菌は、胃酸によって分解されやすいため、生きたまま腸に届くことは少ないですが、植物性乳酸菌にはない役割をもっています。

その一つがビフィズス菌などの善玉菌のえさになることです。胃酸によって分解された動物性乳酸菌は、善玉菌のえさとなり、善玉菌の増殖を手助けします。



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283