



プロバイオティクス

デンタルクリップ No. 241

2019 6月 H・N

今年の衛生週間のテーマは「プロバイオティクス」についてです。

プロバイオティクスとは腸内フローラ(腸の中の細菌叢)のバランスを改善することにより人に有益な作用をもたらす生きた微生物のことです。

プロバイオティクスの条件

- ・安全性が保証されている
- ・もともと腸内フローラの一員である
- ・哺乳類の胃酸や酵素、胆汁などに耐えて生きたまま腸に到達できる
- ・下部消化管で増殖可能で宿主に対して明らかな有用効果がある
- ・食品などの形態で有効な菌数が維持でき容易に取り扱える



～身近なプロバイオティクス商品～



R-1(ドリンク)

ブルガリア菌の一種でEPS という多糖体を多く生産する特徴があり、免疫力を高める。



タブレット

3粒で100億個のシールド乳酸菌を配合。ビタミンC、発泡作用を配合したヨーグルト味。



ロイテリヨーグルト

日本初の「口内フローラ」を整えるヨーグルトとして発売された。ロイテリ菌のはロイテリンという抗菌物質を作り出し、悪玉菌の発育を抑えるという働きがある。

L-137

パウダースティックになっており食品に入れて摂取することができる。長期保存や熱に強い。



ナチュレ

ガセリ菌SP株は腸への定着性が高いことが特徴。インフルエンザ予防やコレステロール値の低下作用などの効果がある。



チョコレート

このチョコレートに含まれているBB536 という菌は酸や酸素に強い菌。

プロバイオティクスのもつ有益な作用としては、**下痢や便秘を抑える、腸内の良い菌を増やし悪い菌を減らす、腸内環境を整える、腸内の感染を予防する、免疫力を回復させる、**などがあげられます。

つまり、プロバイオティクスを摂ると、おなかやお口の健康を守るとともにからだ本来の力を強める手助けになると考えられています。

是非、日々の生活にプロバイオティクスを上手に取り入れ、健康に過ごしましょう！

スタッフから

参考文献: ヤクルト中央研究

<p>6月 June</p> <p>S M T W T F S</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30</p>	<p>まだまだ知らぬプロバイオティクスが、山あり谷ありの道に迷わぬように、見つけたいと、見つけたいと思っております。 N.Y.</p>	<p>紹介しきれないほどのプロバイオティクスの商品があることを調べました!! いろいろ種類を調べたいです! H.N</p>	<p>プロバイオティクスを摂取すると良いことはわかりました。食品に入れていることができるパウダースティックがおすすめです。 M.Y</p>	<p>胃や腸は口とつながっている大切な器官です。腸活で、お口の健康も維持していきましょう! (う)</p>
	<p>プロバイオティクスで腸活!! 色々試して楽しく免疫力UP。病気になる前の体へ</p>	<p>腸内フローラを整えて中から健康にしましょう! (さ)</p>	<p>今、正に下痢と便秘と繰り返している長男。色々試してみますが一向。早く良い菌に巡り合いたい!</p>	<p>プロバイオティクスの力はすごい。今、西条さん大注目! (あ)</p>

(4) GO~!!

<http://www.kumagai-dental.jp/>