新型コロナウイルスに負けない免疫力をつくろう!

第4回テーマ:ビフィズス菌と乳酸菌 ~ヨーグルトを味で選んでいませんか?~

前回のおさらい ①人体における最大の免疫器官は腸。 ②いかに腸内環境を有用菌が棲みやすい場所にするかが免疫を左右します。

免疫力を上げるために増やしたい腸内細菌の代表は、ビフィズス菌と乳酸菌です。 どちらの菌も手軽に摂れるのがヨーグルトです。ただし・・・ヨーグルトだったら何でもいいというわけではありません!!

<ヨーグルトの賢い食べ方>

ポイント1. ビフィズス菌入りのヨーグルトを選ばないと、ビフィズス菌は含まれていません。

もともとヨーグルトには発酵を担う乳酸菌は含まれていますが、ビフィズス菌は含まれていません。パッケージを見てビフィズス菌入りのヨーグルトを選びましょう。

ポイント2. 毎日食べる

つねに大腸にいる状態にするために毎日食べましょう。

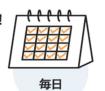
ポイント3. 食後に食べる

ビフィズス菌は酸(胃酸)に弱いですが、食後であれば胃に入った食べ物によって胃酸が中和されています。

ポイント4. 食物繊維やオリゴ糖と一緒に食べる

「プロバイオティクス+プレバイオティクス」を意識しましょう。シリーズ第3回をもう一度振り返ってみてください。







<ビフィズス菌と乳酸菌の違い>

酢酸をつくるのが特徴。 酢酸が悪用菌を撃退 して大腸の中を免疫 細胞で活性化させる。



ビフィズス菌		乳酸菌
大腸	生息する場所	小腸
酸素や酸に弱い	菌の強さ	酸素や酸に <mark>強い</mark>
乳酸と <mark>酢酸</mark>	つくりだす成分	乳酸
殺菌力が強い酢酸で悪用菌をやっつける。さらに大腸内 を弱酸性にして有用菌が棲みやすい環境にして免疫細 胞を活性化させる。	免疫に対して	小腸にあるパイエル板という免疫の司令塔となる組織に取り 込まれて、 <mark>免疫細胞の数や働きを高める</mark> 。
ビフィズス菌入りのヨーグルトなど	どんな食品から 摂れる?	発酵食品 みそ ぶかん

免疫の司令塔に取り 込まれて、免疫細胞 を増やし活性化させ る。

