

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ
風邪、インフルエンザの
予防に乳酸菌を!!

インフルエンザは、毎年日本人の10人に1人が罹患すると言われていて、流行シーズンは12月から3月とされますが、宮城県では11月末にインフルエンザ注意報が出され、全国でも3番目に多い県とニュースになりました。忙しい時に風邪やインフルエンザでダウン!なんて事態を避けるためにも、予防接種はもちろんのこと、手軽にできる予防策で日頃から予防を行いましょ。



乳酸菌と「免疫」の関係

人間の体内には、たくさんの免疫細胞があります。免疫細胞は、侵入した病原菌を退治したり体内で発生したガン細胞を壊したりすることで、私たちが感染症などから守ってくれています。これを一般的に「免疫力」と言います。

体内の免疫細胞が特に多く存在するのが腸です。食べ物とともに非常に多くのアレルゲンやウイルスが腸に入るので、侵入を防ぐため、腸には全体の60〜70%もの免疫細胞が集中しています。腸に存在する免疫細胞は、乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌の成分と結合し活性化します。つまり、「腸内環境を整える」免疫力を高める」ことにつながるので。



「乳酸菌」って何??

「乳酸菌」という名前の菌がいると思っていまいませんか?実は、乳酸菌という名前の菌はいません。ブドウ糖から乳酸を作り出す能力を持つ細菌を総称して「乳酸菌」と呼びます。現在確認されている乳酸菌は、数百種類以上、次の3つに分けられます。腸内環境を保つには、乳酸菌やビフィズス菌等の善玉菌を摂取し、腸内細菌のバランスを整えることが大切です。

1. 善玉菌…有益な働きのある乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌の代表格。
2. 悪玉菌…悪さをする菌。おならが普段より臭い時は、ウェルシュ菌などの影響も。
3. 中間菌(日和見菌)…

2つのどちらにも属さず、日和見的な作用をするもの



「乳酸菌」のとり方

乳酸菌が入っている商品は、商品名や成分表示を見てご自分に合ったものを選びましょう。効果を十分に発揮させるには、とるタイミングなどいくつか重要なポイントがあります。

【食後・夜に】

乳酸菌は、胃酸やストレスに弱いため、胃酸の影響を受けにくい食後がおすすです。特に夜は、仕事のストレスも減りリラックスでき◎夜は、砂糖控えめの物を選び、寝る2時間前までにとりましょう。

【食物繊維オリゴ糖と一緒に】

乳酸菌の「エサ」となる食物繊維やオリゴ糖を多く含む野菜や果物と一緒にとりましょう。

【賞味期限の早いうちに】

乳酸菌は出荷後少しづつ減ります。なるべく早めに食べましょう。

【2週間続けてみる】

乳酸菌の効果はすぐには出ません。まず2週間続けてみて、体質に合うか様子を見ましょう。

プロバイオティクスの効果!

プロバイオティクスをご存じですか?

プロバイオティクスとは、「人体に良い影響を与える微生物。または、それらを含む製品、食品のこと」を言います。

例えば、乳酸菌・ビフィズス菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、みそ・ぬか漬け・納豆などの発酵食品も、プロバイオティクス食品です。

せっかく食べるなら、プロバイオティクス効果を認められた食品を選ぶことが大切です。自分の気になる症状に合った乳酸菌を食生活に取り入れて、健康づくりに役立てましょ。

整腸作用!

- L・カゼイ・シロタ株
- ビフィズス菌BB536菌
- LGG乳酸菌
- ビフィズス菌Bifix
- ビフィズス菌BE80
- ガゼリ菌CP-23株
- LB81菌
- クレモリス菌FC株
- ビフィズス菌Bb-12 など

免疫力強化!

- R-1乳酸菌
- ラブレ菌
- プラスマ乳酸菌
- シールド乳酸菌

インフルエンザの予防効果も有り!

口臭・歯周病予防!

- ロイテリ菌プロデンティス
- L8020乳酸菌
- LS1菌(T12711菌)

抗アレルギー作用!

- リフレクト乳酸菌
- L-92乳酸菌
- KW乳酸菌(KW3100株)
- ビフィズス菌BB536
- LGG乳酸菌
- L-55乳酸菌

風邪・インフルエンザ予防の3原則

① こまめな手洗いの習慣を

習慣化することがオススメ。石鹸で手の油分と一緒にウイルスを洗い流します。指の間、爪も忘れずに!

② 湿度と温度調節

空気の乾燥は大敵!乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い湿度50〜60%を保ちましょう。室温は18〜20度にします。

③ しっかりと睡眠&食事

しっかりと睡眠をとり、米・魚介類・野菜などをバランスよく食べましょう!



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

乳酸菌は、風邪・インフルエンザに効果があるとよく耳にしますが、それは、乳酸菌が免疫力を高め、風邪をひきにくい身体へと変えてくれる為です。同時に、インフルエンザのウイルスに対し、感染防御効果を持っているとも言われています。摂取するタイミングは、腸内細菌のゴールデンタイムである夕食後または寝る前が最適です。1日1本、乳酸菌飲料を摂取して「免疫力アップ」を心がけていきましょ。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子