

# おいしい乳酸菌生活のすすめ

監修・レシピ作成：管理栄養士 菊池真由子

私たちの健康に欠かせない乳酸菌。  
乳酸菌のさまざまな種類やその働きを知って、  
もっとおいしく、もっと賢く「菌活」に励みましょう。

## 乳酸菌は約500種類

乳酸菌とは、乳酸を作り出す菌の総称で、菌の細胞成分やDNAの違いなどで分けると約500種類にも及びます。乳酸菌それぞれに特徴があり、味も健康への効果も異なります。乳酸菌を含む食品には次のようなものがあります。

| 乳酸菌を含む食品 |                    |
|----------|--------------------|
| 発酵乳製品    | ヨーグルト、チーズ、発酵バターなど  |
| 発酵肉製品    | 熟成ハム、発酵ソーセージなど     |
| 醸造製品     | 日本酒(清酒)、マッコリ、ワインなど |
| 大豆発酵製品   | 味噌、醤油など            |
| 漬物       | 糠漬け、キムチなど          |
| その他      | 鮎寿司、阿波晩茶、プーアル茶など   |

(日本乳酸菌学会編「乳酸菌の疑問50」P21の図を一部編集)

## 知っておきたい！

### 乳酸菌の豆知識

店頭で見かけるヨーグルト容器の「LG1」「R-1」「PA-3」「LP」などの表示は、そのヨーグルトの乳酸菌の菌株名を略したもの。それぞれ効果が異なるので、きちんと確認して選びましょう。

なお、ビフィズス菌は厳密にいうと乳酸菌ではありませんが、善玉菌で乳酸菌と同じ整腸作用があることから、広い意味で乳酸菌の仲間とされています。



## 免疫力アップや生活習慣病の予防にも

乳酸菌の健康効果を語るうえで外せないのは、腸内フローラのバランスを改善することですが、ほかにも、私たちの健康に役立つさまざまな働きをしています。

### 乳酸菌の健康効果

- 免疫力のアップ
- コレステロールの低下
- 肥満や内臓脂肪の改善
- うつ病やストレス、アルツハイマー病の認知機能の改善
- 胃がんの原因となるピロリ菌の活動抑制
- アレルギーの改善
- 肌の調子を整える

ヨーグルト1g当たり  
1,000万個～10億個もの乳酸菌が！



## 乳酸菌を含む食材を使った料理

### バナナスムージー

普段の食生活で、乳酸菌を上手にとるにはプレーンヨーグルトがおすすめ。ヨーグルトほどコンパクトに大量の乳酸菌をとれる食品はありません。ヨーグルトの乳酸菌の効果を活かすには、加熱せずにそのまま食べるのがポイントです。

#### 材料(2人分)

牛乳…1カップ  
プレーンヨーグルト…1カップ  
バナナ…2本  
(熟しているより甘くなります)  
オリゴ糖シロップ…大さじ2

#### 作り方

- ① バナナの皮をむいて、ひと口大にスライスする。
- ② ブレンダー(もしくはミキサー)に材料を入れる。
- ③ ブレンダーで約30秒～1分間、材料がなめらかになるまで攪拌する。
- ④ グラスに注ぐ。



#### アレンジ

バナナの代わりに、大きめのチョコチップクッキー(4枚)と無糖ココア(大さじ1)を使うとチョコレートスムージーに。甘味を加えるためにオリゴ糖シロップは大さじ3～4。手順はバナナスムージーと同じ。

腸活には、甘味にオリゴ糖シロップを使うのが効果的です。オリゴ糖は、砂糖と違って腸内で乳酸菌などの善玉菌のエサになります。すると腸内の善玉菌の勢いが増して腸内環境が整います。