



乳酸菌で健康志向アップ↑

糖類を分解して乳酸を主に生成する細菌の総称です。私たち人間の腸内にも存在している乳酸菌。自然界のあらゆる場所に存在し、pHを下げて食中毒細菌の増殖を抑える働きや、アミノ酸を生み出し発酵食品に独特の風味を与えます。最近では機能性食品の表示にもみられ、気になる存在ですね！日本でも広く摂取されている乳酸菌は植物性乳酸菌と動物性乳酸菌の2種に大別できます。

植
物
性
乳
酸
菌

野菜や豆、米や麦などから分離・発酵して生育します。発酵のために様々な糖を利用できるため栄養が乏しい環境でも増殖可能で、動物性乳酸菌よりも生育する環境が広いと言われています。醤油や味噌、漬物といった食品に含まれます。

主に哺乳類の乳酸から分離・発酵して生育し、ヨーグルト等に含まれます。植物性乳酸菌よりも短時間で発酵・増殖できますが、温度・pHなど、増殖する条件が限られています。

動
物
性
乳
酸
菌

Q 乳酸菌飲料（殺菌）って、記載はということなの？

A 熱処理されて菌は死んでいるということ

ただし菌が生きていても死んでいても、それなりの効果があるそう

乳酸菌は0℃↓で不活性化 50℃↑で死滅 各社製品の言い分にもそれぞれ興味が沸きます

カルピス製品 殺菌済みの消化吸収する成分が体に良い ヤクルト製品 生き乳酸菌にこだわり 常にチルド必要
明治製品 生きてる菌も死んでる菌も無駄はナイ 死んだ菌でさえ善玉菌のエサになり腸内環境を整える！



腸内環境改善	ラブレ菌 ビフィズス菌 BB-12	血糖値抑制	クレモリス FC 株
免疫力強化	プラズマ乳酸菌 シロタ株 R-1	睡眠の質を高める	ガセリ菌 CP2305 株
アレルギー抑制	乳酸菌ヘルペ BB536 株	ピロリ菌を減らす	LG21 シロタ株
内臓脂肪を減らす	ガセリ菌 SP 株	アトピー性皮膚炎の改善	クレモリス FC 株 L-92 乳酸菌
血圧高めな人に	乳酸菌シロタ株 GABA	歯周病・虫歯・口臭予防	L8020 乳酸菌 ロイテリ菌 ラクトフェリン

いろいろありすぎ混乱しますねえ

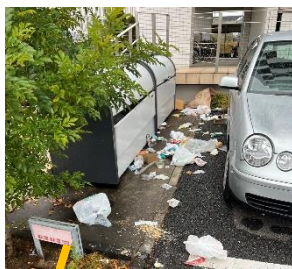
摂取して数日で消化されてしまうので継続摂取が推奨されております！

2008年に広島大学大学院の二川浩樹教授は、歯周病やむし歯のない健康的な子供の口の中から乳酸菌の一種、ラクトバチルス属ラムノーザルの株の1つを発見し「L8020 乳酸菌」と名付けました。抗菌作用により5種類の歯周病菌、虫歯菌、カンジダ菌を効果的に抑制し、口内環境を健康に保つのだとか？効果は期待できそうですが、継続摂取しても歯ブラシやフロスなどの補助器具から逃られるわけではありません。口腔内プラークはバイオフィルムのため溶けにくく、しっかりとした清掃も怠らないように。効果ばかりに目を奪われるのではなく、自分の健康状態、体調を見ながら取り入れることが大切です。

第64回 ゴミZERO セントラルパーク駅運動 1月14日(土) ZERO LITTER MATTER 次回は1/29日曜日 15時~予定です



吸い殻ポイ捨て今回は
500本ぐらい?
年末年始で増えたか~💧



植木の中に散乱
道の端に多くゴミが
落ちていた!



子供さん達、一生懸命
ゴミを拾っています
小雨で冷感ご苦労様!



ホームセンター裏
改善乏しくひどくなる
一方・・・
見ると同じ銘柄ばかり
同一犯か!?

新年最初のゴミ拾い活動!
年末年始の3週間分ゴミが大量に落ちていました💧
お正月のためか特に多かったのはビールの空き缶です
おめでたい気分を味わうのは良いですが
きちんと持ち帰ってほしいものです

Root for our home town!!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう!

LINE

@495qjehp

ZEROLLITTERMATTER

#流山ヒルズ



参加希望 大歓迎!!