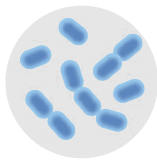
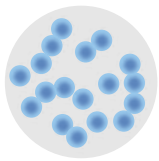


それぞれの特徴を見てみると…

乳酸菌は、形の違いから、棒状の「^{かんきん}乳酸桿菌」と球形の「^{きくきん}乳酸球菌」に分けられます。また、乳酸菌とよく似た菌に、ビフィズス菌があります。乳酸の他に「^{さくさん}酢酸」をつくりだすことがビフィズス菌の大きな特徴で、形はV字状やY字状、棒状など様々です。



乳酸桿菌



乳酸球菌



ビフィズス菌

ヨーグルトや乳酸菌飲料の製造に利用される乳酸菌やビフィズス菌には、次のような「菌種」があります。さらにそれぞれの「菌種」は「菌株」に分けられます。「菌種」や「菌株」が違えば、発酵したときの風味や腸内でのたつきも異なります。

ヨーグルトや乳酸菌飲料の製造に用いられる乳酸菌、ビフィズス菌

菌属	菌種	
乳酸桿菌	ラクトバチルス	ブルガリクス
		カゼイ
		アシドフィルス
		ガセリ
乳酸球菌	ストレプトコッカス	サーモフィルス
	ラクトコッカス	ラクティス
ビフィズス菌	ビフィドバクテリウム	ピフィダム
		プレーベ
		ロンガム



カゼイ菌とかガセリ菌は菌種のことなのね

ヨーグルト・乳酸菌飲料

Q & A

Q 毎日食べるほうがいい？

A ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれ、腸に届くことができる乳酸菌は、腸内で他の良い菌を増やし悪い菌を減らしてくれます。しかし、食品からとった乳酸菌は腸内にずっと^{とど}まるとはなりません。そのため、毎日しっかりヨーグルトや乳酸菌飲料からとり続けることが大切です。



Q 食べる量は、どれくらい？

A 乳酸菌の健康効果を期待して飲食する場合、1日あたり100～200g程度、乳酸菌飲料なら1本(65ml程度)が目安です。ご自身の食事量や食事内容に合わせ、適切な量をとるようにしましょう。



一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

〒162-0842 東京都新宿区市谷砂土原町 1-1 保健会館別館

TEL. 03-3267-4686 FAX. 03-3267-4663

e-mail: info@nyusankin.or.jp URL: <https://www.nyusankin.or.jp>

より詳しく知りたい方は、こちらへ



*環境に配慮した「FSC®森林認証紙」と「植物油インキ」を使用しています。

令和5年3月発行

ヨーグルト・乳酸菌飲料 おいしく健康

レッスン1

知っていますか？ ヨーグルト、乳酸菌飲料のこと

なにから
できているの？

ミルクが原料
みただけけど
どう違うの
かしら？



そのナゾは…

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

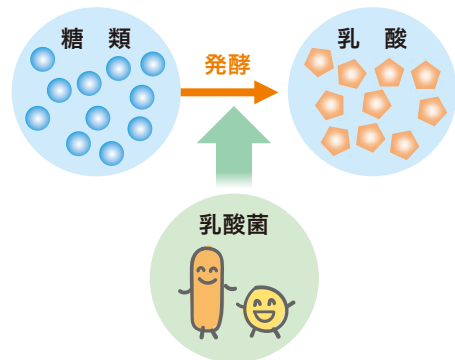
にゅうさんきん
**「乳酸菌」という小さな生きものと、
 ミルクを原料につくられています。**



ミルクと乳酸菌の深〜い関係

ミルクに「乳酸菌」という小さな生き物（微生物）を入れて暖かな場所に置いておくと、ミルクに含まれる糖類（主に乳糖）をエサにして乳酸菌がどんどん増えて、「乳酸」という物質をつくりだし、豆腐のように固まってきます。この変化を「乳酸発酵」といい、ヨーグルト（発酵乳）や乳酸菌飲料をつくるために、なくてはならない重要な製造工程です。

乳酸はミルクを固めるだけではありません。ヨーグルトや乳酸菌飲料の爽やかな酸味も、乳酸によってもたらされたものです。



**どうして冷蔵庫で
保存しないとイケないの？**

**生きた乳酸菌を使っているから
冷蔵保存が必要なのです。**

ヨーグルトや乳酸菌飲料に入っている乳酸菌は、室温で放置しておくと乳酸発酵が進んで、酸味が増すなど風味が劣化します。10℃以下の冷蔵庫で保存しましょう。

開封せず、10℃以下で保存した商品は、賞味期限内での菌数、栄養価、風味などの品質は変わりません。ただし、開封したらなるべく早めにお召し上がりください。

なぜ、からだにいいの？

スーパーやコンビニにはヨーグルトや乳酸菌飲料のほかにも乳酸菌が入っている食品がたくさんあるけど、何が違うのかしら？

**生きた乳酸菌が、健康に役立つ
はたらきをするからです。**

ヨーグルトや乳酸菌飲料は、ミルクなどの原材料を殺菌した後に乳酸発酵を行うため、生きた乳酸菌が入っています。この「乳酸発酵」によって、ミルクに含まれる良質なたんぱく質やカルシウムが体内に吸収されやすくなり、健康の維持に役立ちます。

また、生きたまま腸まで届く乳酸菌やビフィズス菌を使用している商品は、腸内で乳酸菌やビフィズス菌が乳酸や酢酸をつくり、良い菌を増やして悪い菌を減らします。