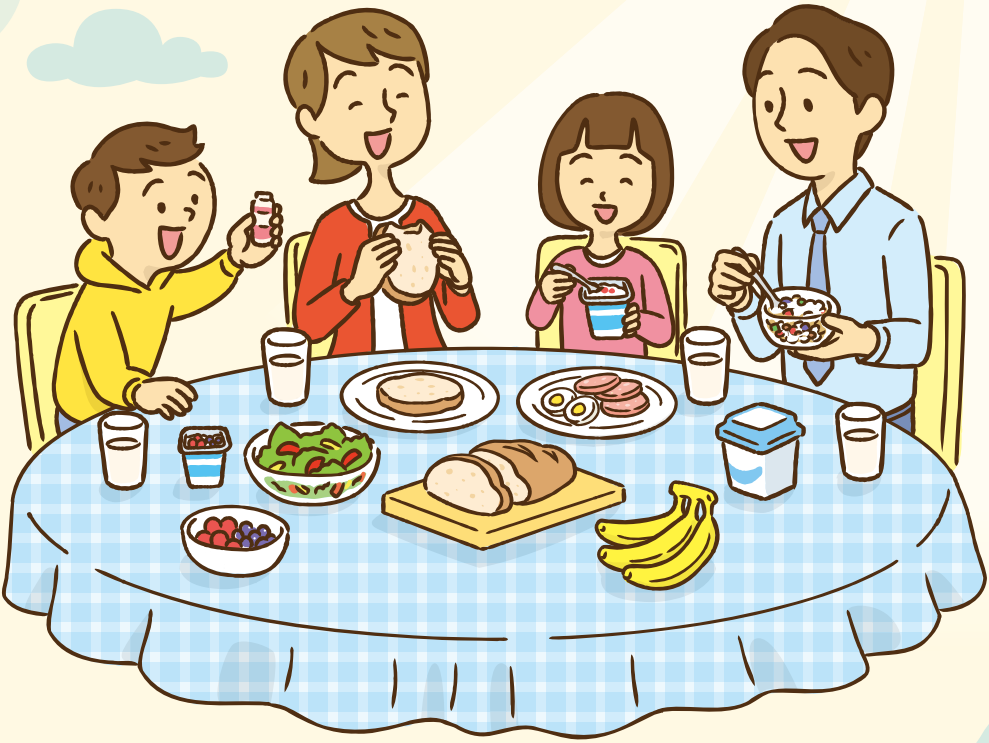
始めましょう！

毎日 乳酸菌生活



もくじ

1 乳酸菌ってなに？ 体にどういいの？

2 どんな種類があるの？

3 乳酸菌を毎日の食生活に取り入れるために

4 続けましょう！毎日乳酸菌生活

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

1 乳酸菌ってなに？体にどういいの？

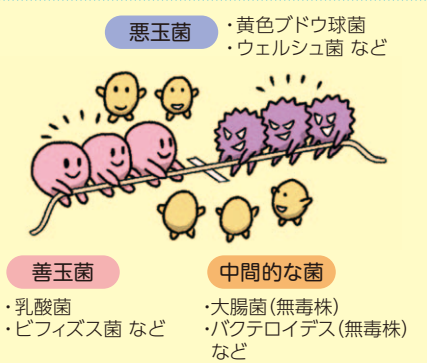
腸内環境が健康を決める！

私たちの腸の中には、約1,000種類、100兆個もの腸内細菌がすんでいます。腸内細菌は、私たちの体に有益な「善玉菌」、害を及ぼす「悪玉菌」、そのどちらでもない「中間的な菌」に分けられ、種類ごとに集団（腸内フローラまたは腸内細菌叢（そう）といいます）をつくり、常に勢力争いを繰り広げています。

善玉菌の代表が乳酸菌やビフィズス菌、悪玉菌の代表が黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌などです。善玉菌が優勢になれば腸内環境が良好に、逆に悪玉菌が優勢になれば腸内環境は悪化します。

腸内の善玉菌を優勢にして腸内環境を良好に保つことで、次ページに示すような、健康に役立つ様々なはたらきが期待できます。

腸内のイメージ



腸内で起きている「発酵」と「腐敗」とは？

細菌などの微生物は、外部の栄養素から生存に必要なエネルギーをつくり増殖していきます。このとき、人間にとって有益なものが一緒に生み出された場合を「発酵」、逆に人間にとって有害なものが生み出された場合を「腐敗」と呼びます。

人間は、微生物がつくり出すこの現象をうまく利用して、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、みそ、漬物など様々な発酵食品をつくりだしてきました。

発酵と腐敗は私たちの腸内でも起こっています。善玉菌が優位になっていれば発酵が、逆に悪玉菌が優位になっていれば腐敗が起こりやすくなっているといえます。

乳酸菌・ビフィズス菌が持つ健康に役立つ様々な作用とは

ヨーグルトや乳酸菌飲料には、生きた乳酸菌がたくさん含まれています。また、ビフィズス菌を使用した商品もあります。乳酸菌やビフィズス菌は、腸内で健康に役立つ様々なはたらきをしています。

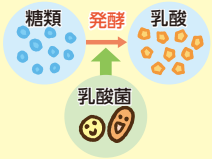
その一つは、乳酸や酢酸といった有機酸をつくり出すことです。これらの有機酸は、腸の動きを調節することで便秘や下痢を改善します。また、有機酸は悪玉菌を減らす作用を持っています。それにより、悪玉菌がつくる健康に悪影響を及ぼす有害物質が抑えられます。

また、腸内にたくさんいる免疫細胞を刺激して、免疫力を調節するはたらきもします。免疫力が高まれば感染症の予防に、過剰な免疫力が抑えられればアレルギーの抑制につながります。

さらに、乳酸発酵で、栄養素が吸収されやすくなっています

ヨーグルトや乳酸菌飲料は、ミルクを発酵させることで、もともとミルクに含まれている栄養素が吸収されやすい形に変化しています。

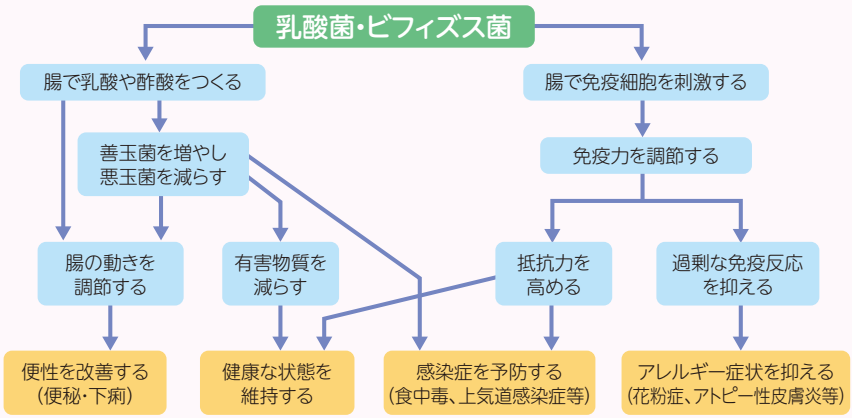
ヨーグルトや乳酸菌飲料は乳酸発酵によってつくられます



ミルクに含まれる糖類（主に乳糖）をエサにして乳酸菌が増え、「乳酸」という物質をつくりだします。これが乳酸発酵です。

たんぱく質	ミルクに含まれる良質なたんぱく質の一部が、乳酸菌のはたらきで、吸収されやすいアミノ酸まで分解されています。
糖　　質	ミルクに含まれる乳糖の一部が分解され、おなかがゴロゴロしにくくなります。
カルシウム	ミルク中のたんぱく質が分解されてできるカゼインホスホペプチドが、カルシウムの吸収を助けます。

腸内での乳酸菌・ビフィズス菌の作用メカニズム



2 どんな種類があるの？

ヨーグルトと乳酸菌飲料の違いとは？

ヨーグルトも乳酸菌飲料も、原料となるミルクを乳酸菌で発酵させてつくります。主な違いは、「無脂乳固形分」の量と「乳酸菌数」です。

無脂乳固形分とは、ミルクから水分と脂肪分を除いた成分で、たんぱく質や乳糖、カルシウム、ビタミンなどです。また、乳酸菌数とは1ml中の生きた乳酸菌の数です。ヨーグルトの無脂乳固形分は牛乳と同じ8%以上で、乳酸菌数は1,000万以上あります。

◎ヨーグルト（発酵乳）

牛乳に含まれる栄養成分（たんぱく質やカルシウムなど）と乳酸菌を一緒にとることができます。

◎乳製品乳酸菌飲料

含まれる乳酸菌の数はヨーグルトと同じです。乳酸菌を効率よく、たくさんとることを目的につくられた飲料です。

◎乳酸菌飲料

乳酸菌を手軽にとることができます。

●成分規格
（乳及び乳製品の成分規格等に関する命令）

種類＼項目	無脂乳固形分	乳酸菌*1（1mlあたり）
ヨーグルト（発酵乳）	8%以上	1,000万以上*2
乳製品乳酸菌飲料	3%以上	1,000万以上*2
乳酸菌飲料	3%未満	100万以上

*1　乳酸菌のほか、酵母も使用できます。また、どれも大腸菌群がいないことが定められています。
*2　殺菌タイプの製品もありますが、菌が死んでいるので菌数の規格はありません。

●ヨーグルトと牛乳の栄養比較
（100gあたり）

	プレーンヨーグルト（砂糖不使用）	普通牛乳
エネルギー	56kcal	61kcal
たんぱく質	3.6g	3.3g
脂質	3.0g	3.8g
炭水化物	4.9g	4.8g
カルシウム	120mg	110mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年より

健康へのはたらきを表示している商品があります

乳酸菌やビフィズス菌は、多くの研究から健康の維持・増進に役立つことが明らかになっています。こうした科学的根拠に基づき、機能性を表示できるのが**「特定保健用食品」**と**「機能性表示食品」**です。ヨーグルトや乳酸菌飲料にも、機能性を表示した商品が数多くあります。

また、1日に必要な栄養成分の不足を補うために利用できるのが**「栄養機能食品」**です。ヨーグルトや乳酸菌飲料では、カルシウムや鉄、ビタミン類などを加えたものがあります。

このほかに、「高たんぱく質」「食物繊維入り」などの**栄養強調表示**をしている商品もあります。

乳酸菌、ビフィズス菌が持つ機能性の表示例

- おなかの調子を整える
- 便通を改善する
- 胃の負担をやわらげる
- 内臓脂肪を減らす
- ストレスを緩和する
- 睡眠の質を向上する
- 疲労感を軽減する
- 健康な人の免疫機能維持に役立つ
- 口腔内環境を良好に保つ
- 目や鼻の不快感を緩和する
- 尿酸値の上昇を抑える
- 血管のしなやかさを維持する
- 認知機能を維持する
- 紫外線から肌を保護し、肌の潤いを保つ

ヨーグルト、乳酸菌飲料がおすすめのワケ

乳酸菌を使用した数ある食品の中でも、ヨーグルトや乳酸菌飲料は、生きた乳酸菌の数が法律に基づき決められており、おいしく手軽に乳酸菌の生菌をたくさん摂取できるため、健康の維持・増進に役立つ食品としておすすめです。また、前述の乳酸発酵による栄養素の吸収の良さもおすすめのポイントです。

さらに、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれている乳たんぱく質には血管内に水分を多く蓄える「水分保持作用」があり、熱中症や脱水症の予防対策の一つとしてもおすすめです。

3 乳酸菌を毎日の食生活に取り入れるために

健康づくりはバランスの良い食事から

ヨーグルトや乳酸菌飲料を食生活に取り入れることは、乳酸菌の機能性だけでなく、栄養面でも推奨されています。

毎日の健康を維持するには、バランスの良い食事を通して様々な栄養素をとる必要があります。

「主食」、「主菜」、「副菜」を基本に、「牛乳・乳製品」と「果物」をプラスすると、栄養バランスが整いやすくなります。

	主な食材	栄養面での特徴
主食	ご飯、パン、麺など	活動するときのパワーになる炭水化物(糖質)の供給源
主菜	肉、魚、卵、大豆製品など	肉や血をつくるたんぱく質の供給源
副菜	野菜、イモ、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など	体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	骨や歯をつくるカルシウムなどの供給源
果物	リンゴ、ミカン、イチゴなど	抗酸化作用のあるビタミンC、血圧を正常に保つカリウムなどの供給源

まずは手軽につくれる朝食からスタートしてみましょう!

朝食は、脳を目覚めさせ、体を活性化するためにも大切です。時間がなくて朝食を抜きがちな人は、まずは簡単なものからスタートしてはいかがでしょうか。

例えば「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」でも、エネルギーや日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。

余裕ができたらサラダを追加するなど、少しずつステップアップしていきましょう。

かんたん朝食レシピ

ドライフルーツのヨーグルトグラノーラ

時間がない朝でも簡単に用意できて、栄養もたっぷり摂ることができます。

もち麦にはβ-グルカンという食物繊維が多く含まれ、水分を吸収しにくいのでザクザク感が長持ちします。

●材料 (1人分)
もち麦フレーク … 50g
ヨーグルト …… 50g
ドライフルーツ … 適宜
ナッツ …… 適宜

●つくり方
❶もち麦フレークを器に入れます。
❷①の上にヨーグルト、ドライフルーツ、ナッツをのせて完成。

始めましょう！毎日乳酸菌生活

ヨーグルトや乳酸菌飲料の効果的なとり方、Q&A

Q 毎日食べたほうがいいの？

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、腸内で他の善玉菌を増やし、悪玉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ことはありません。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。

朝食・昼食・夕食時など続けやすい時間帯にぜひお召し上がりください。

Q どれくらいの量をどうやってとればいい？

A 乳酸菌の健康効果を期待する場合、ヨーグルトなら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。トクホや機能性表示食品では、1日あたりの摂取目安量が表示されています。

オリゴ糖や、フルーツやきなこなどに豊富に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌のエサになるので、これらをヨーグルトにトッピングしたり一緒にとれば、腸内環境はより整いやすくなります。

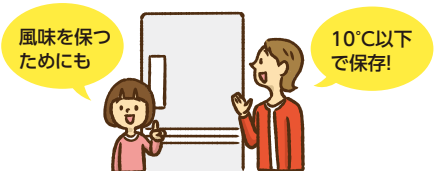
Q 自分に合った乳酸菌の選び方とは？

A 乳酸菌には様々な菌種があります。メーカーは、菌が持つ健康作用や発酵による風味を考え、最適なものを選んで商品にしていますが、健康効果には個人差があります。1～2週間ほど続けてみて、自分に合っているかどうか試してみてはいかがでしょうか。

Q なぜ冷蔵庫で保存するの？

A ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれる乳酸菌は、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、賞味期限内で風味の変化はなく、乳酸菌数が規格値を下回ることはありません。開封したらなるべく早めにお召し上がりください。



4 続けましょう! 毎日乳酸菌生活

毎日乳酸菌生活を続けて腸内環境は整いましたか?
自分でチェックしてみましょう!

「便」は、健康状態を知らせる「便り」です

腸内フローラのバランスや、発酵・腐敗の状態を知るには、便を観察することが一番です。どれくらいの量が出たのか、どんな形や色か、よく観察してみましょう。

また、においも重要な手がかりになります。腸内環境が良好であれば、善玉菌が優勢になって発酵が起こり、便のにおいはあまり強くなりません。しかし悪玉菌が優勢だと腐敗が生じ、便は悪臭を放つようになります。

便の状態をチェックしてみましょう

Type1		コロコロ便	硬くてコロコロしたうさぎの糞のような便	便秘傾向
Type2		硬い便	ソーセージ状だが硬い便	便秘傾向
Type3		やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	正常な便
Type4		普通便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいはとぐろを巻く便	正常な便
Type5		やや柔らかい便	はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形状の便	正常な便
Type6		柔らかい便	境界がほぐれてふにゃふにゃで不定形な便	下痢傾向
Type7		水様便	水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便	下痢傾向

腸内環境は、こんな要因で乱れます!

- 偏った食事
- 抗菌薬などのくすり
- 食中毒菌などの細菌感染

- 肉体的ストレス、精神的ストレス
- 加齢

腸内環境を良好に保つために、普段からヨーグルトや乳酸菌飲料で乳酸菌を積極的にとって善玉菌の勢力を増やしましょう。

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

令和8年3月発行