

◎デザイナー グリコマニュファクチャリングジャパン（株）

今回は、長年地元企業として地域に貢献してきたグリコさんの協力で、ビフィズス菌についておしゃべりしました。

〈ビフィズス菌で腸から元気！〉

ビフィズス菌って何？知っているようで知らないビフィズス菌。乳酸菌と何が違うの？体に良いとは言えけれど、何にいいなどの疑問を解決しました。

皆さん、色々質問されていました。やっぱり、健康は気になりますね。

Q.ビフィズス菌を体の中で増やすことってできるの？

A.ふつうは、乳児の時に最大で、加齢とともに減少していきます。ただし、食べ物で増やすことはできます！

熱心にメモを取っていました。

Q.乳酸菌とビフィズス菌って違うの？

A. ビフィズス菌は動物の大腸にだけ生息し、乳酸菌は自然のなかにもいます

Q.ビフィズス菌の何が体にいいんですか？

A.短鎖脂肪酸という「スーパー物質」を生成し、作用することで良い働きをします！

Q.短鎖脂肪酸ってなんですか？

A.健康に有益なスーパー物質と言われ
・整腸作用や悪玉菌の抑制作用
・免疫力向上、腸管バリア向上
・生活習慣病予防
等々様々な効果があると言われています！

Q.短鎖脂肪酸を増やすにはどうしたらいいんですか？

A.ビフィズス菌を増やすことがポイントです！生きて腸まで届き、おなかで増えるビフィズス菌で作られたヨーグルトなど、おすすめです！

Q.ビフィズス菌で内臓脂肪は減るんですか？

A.継続接種することで、内臓脂肪面積が減ったという調査結果が出ています。内臓脂肪の蓄積を抑制する効果も期待！

Q.善玉菌って何ですか？

A.腸内環境を整えるのに重要な働きをします。善玉菌のほとんどがビフィズス菌です

Q.腸内環境を整えるとどんな良い効果があるの？

A.消化吸収を助けるだけでなく、
・免疫力向上やアレルギー抑制
・内臓脂肪抑制
沢山の効果が期待できます

Q.ヨーグルトを食べる目安ってありますか？大きいパックは一度に食べてもいいの？

A.普通の食事、間食であれば100ccくらいが目安です。
1日の総カロリーーの範囲も大切です！（男性2,600Kcal・女性2,000Kcal）

