

# 健康と栄養だより



## 納豆で乳酸菌を増やしましょう!

病気を予防する免疫力は腸内細菌と関連があり、善玉菌を増やして腸内環境を良くすると免疫細胞が活性化されると言われています。乳酸菌やビフィズス菌・食物繊維などを多く摂取して善玉菌を増やし悪玉菌を減らしましょう。納豆を食べる時に乳酸菌も一緒に摂るとより健康効果が高まってきます。



### 腸内の善玉菌と悪玉菌

腸内にはたくさんの細菌が棲んでおり、その細菌によって健康が左右されます。**乳酸菌**や**ビフィズス菌**など善玉菌の割合が多いと危険な病原菌の増殖を抑えたり、有害菌やウイルスなどを排泄して病気を予防します。また食べた栄養素を無駄なく効率よく消化吸収する手助けをしています。食事のバランスが崩れたりストレスが多いと善玉菌の割合が減り悪玉菌が優勢となります。動物性脂肪やたんぱく質の過食、食物繊維の不足は悪玉菌の増殖を活発にして、有害物質や腐敗物質を作り病気の発症など体に悪い影響を及ぼしてしまいます。

### 枯草菌の納豆菌

納豆菌は稲わらなどに生息する**枯草菌**（こそうきん）の一種です。厳しい環境の中でもたくましく生き、耐久性に優れた性質を持っています。納豆菌も胃酸などで死滅することなく腸の中でも長く生き残り、乳酸菌を増やして、腸内環境を良好に整えます。

### 乳酸菌と納豆菌

乳酸菌やビフィズス菌は、たくさん摂っても胃酸などで死滅しやすく腸内でもそれ程長く生きられないため、毎日継続して摂る必要があります。乳酸菌を摂っているのにお腹の調子があまり良くならない場合は、乳酸菌と相性の良い**納豆**を一緒にタイミングで摂ってみましょう。乳酸菌は善玉菌を増やし悪玉菌の増殖を抑制しますが、納豆菌はすでに腸内にいる乳酸菌の数を増やして育てて、その作用をパワーアップさせる働きがあります。腸内で乳酸菌などの善玉菌が増えると有害物質の排除が進んで細菌やウイルスに感染しにくくなり、がんなどの病気への免疫力も高まってきます。

※ わからない点・質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい!

古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店  
小野田店 駅東店 鹿島台店

塩竈調剤薬局  
多賀城調剤薬局



平成28年1月号  
(株)医薬品情報センター  
管理栄養士 門間 弘美