

栄養だより 2019.3月号

「花粉症にヨーグルトって効果があるの!？」

アレルギー症状が起きるのは免疫バランスが崩れることが原因となっています。

免疫力の**7割**は**腸**が司っており、特定の**乳酸菌**や**ビフィズス菌**などは善玉菌を増やして腸内環境を良くし、崩れた免疫バランスを正常に整える働きがあります。その結果、花粉症の症状が和らぐことがあります。



●ヨーグルトの選び方



「生きて腸まで届く」と書かれているヨーグルトは**プロバイオティクス**と呼ばれ、乳酸菌が生きて大腸まで届き、**善玉菌の味方**になります。

たとえ、生きて腸まで届くと表示されていないヨーグルトでも、乳酸菌の死骸が、善玉菌の**エサ**となり腸内の善玉菌が活性化され、**免疫力は向上**します。

そのため、どんなヨーグルトを選んでも良いです。



●ヨーグルトの食べ方

空腹時では胃酸の影響が大きいいため、食後に食べる方が効果的です。

ヨーグルト100gで**リン**は**100mg**含まれるため、**目安は70~100g**です。

●ハチミツ・オリゴ糖をかけよう

無糖のヨーグルトを食べる時は、砂糖よりもオリゴ糖が含まれる

ハチミツや**オリゴ糖シロップ**をかけるのがおすすめです。

オリゴ糖は乳酸菌とともに腸に良いとされているビフィズス菌の栄養分になります。

