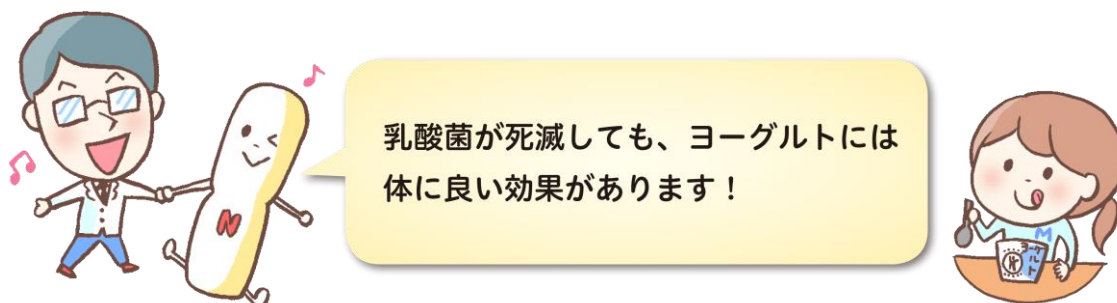


牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

ウワサ10

ヨーグルトの乳酸菌は胃で死滅するため効果なし



「ヨーグルトの健康効果」は、科学的根拠に基づいたものです。

● 生菌・死菌ともに効果がある

ヨーグルト(発酵乳)は、牛乳や脱脂粉乳などの原料を乳酸菌で発酵させて作るため、牛乳の栄養性に加え、乳酸菌のはたらきによる効果が期待できます。

ヨーグルトの乳酸菌には、胃酸や胆汁酸などで死滅するものと、生きてまま腸に達するものがあります。そのどちらにも、健康に効果があることが明らかになっています。

生きて腸に達した菌は、腸内で増殖して乳酸および酢酸を作ります。乳酸は腸内の他の微生物に利用され、腸内の有害菌を減らして腸の調子を整える効果があります。免疫力を高め、がんや感染症に対する抵抗力を高めることも報告されています。

乳酸菌は生きていなくても、発酵生産物や菌体内外の諸成分に抗腫瘍性、血圧降下作用、血清コレステロール低下作用などの健康効果のあることがわかっています。

● ヨーグルトの成分が腸内細菌バランスを良くする

私たちの腸内には約1,000種類もの腸内細菌がすみついています。この中には体に良いはたらきをする善玉菌と、悪いはたらきをする悪玉菌、そのどちらでもない中間菌(日和見菌)があります。

善玉菌の代表は「乳酸菌」やその仲間である「ビフィズス菌」です。これらの菌は、牛乳の成分である乳糖やオリゴ糖によって増殖します。

参考資料

- ・ 光岡知足.“ヨーグルト健康法”. 青春出版社, 2000, 39.
- ・ Marina Elli; Maria Luisa Callegari; Susanna Ferrari et al. Survival of Yogurt Bacteria in the Human Gut. Applied Environmental Microbiology. 2006, 72(7), 5113 - 5117.
- ・ 公益財団法人日本健康・栄養食品協会ホームページ. <http://www.jhnfa.org/> (特定保健用食品とは>1.おなかの調子を整える食品)
- ・ 細野明義.“ヨーグルトの科学”. 八坂書房, 2004, 95.

もっと
知りたい!



乳酸菌のはなし

発酵食品には欠かせない菌

乳酸菌とは、糖類を分解して乳酸などを生成する細菌の総称です。

乳酸菌は広く自然界に存在し、人や動物の消化管にも生息しています。

乳酸菌のはたらきを利用して、みそ、醤油、漬物、ヨーグルト、チーズなどの発酵食品が作られています。

ヨーグルトに使われている乳酸菌の種類

乳酸菌にはいろいろな種類があります。一般にヨーグルトに使われている乳酸菌は、ブルガリア菌、サーモフィルス菌、アシドフィルス菌、ビフィズス菌（正確には乳酸菌の仲間）などです。市販のヨーグルトは、乳酸菌の組み合わせや発酵温度などにより、製品の特徴を出しています。

ヨーグルトの中の乳酸菌は生きているので、製造後、時間が経つと発酵が進み、酸味が増します。



乳酸桿菌



ビフィズス菌



乳酸球菌

ヨーグルトの乳酸菌の効果

ヨーグルト中の乳酸菌には、さまざまな効果があります。

- ①保存性を向上させる : 乳酸や酢酸によって腐敗菌を抑えます。
 - ②風味を良くする : 乳酸や微量芳香成分が風味を良くします。
 - ③整腸作用 : 腸内腐敗を抑え、腸内細菌叢を正常にします。また、消化管の運動を促進して便通を整えます。
 - ④消化吸収の促進 : 乳酸発酵により牛乳の栄養の消化吸収を促進します。
- その他、有害物質を除去する、免疫力を高めるなどの効果もあります