



Smart News

スマニュース

乳酸菌はからだに良いと言われるけど？

◇乳酸菌はさまざまな菌の総称！

「乳酸菌」という名前の菌が存在しているわけではなく、炭水化物や糖を発酵させて「乳酸」という物質を作る微生物(菌)の総称を乳酸菌という。



◇乳酸菌の働き

- ・整腸作用
- ・中性脂肪や血中コレステロールの低減作用
- ・免疫力を高める
- ・アレルギーの低減



◇摂取のポイント

- ・毎日続けてとる。
- ・乳酸菌の増殖を助けることができる「オリゴ糖」と「食物繊維」を含む食品を多くとる。

オリゴ糖を多く含む食品	食物繊維を多く含む食品
玉ねぎ、大豆、ごぼう、とうもろこしなど	さつまいも、切干大根、おからなど

- ・乳酸菌を多く含む食品は食塩や糖が多く含まれるものがあるため、とりすぎに気をつける。

答えは次ページの右下

クイズ

乳酸菌が多く含まれている食品はどれ？(複数有)

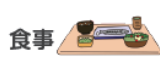
- ①パン ②しめじ ③味噌 ④さつまいも ⑤サラミ
-

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数

例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!