

身近にいる善玉菌のおはなし

ヨーグルトなどに入っている乳酸菌やビフィズス菌…そもそも、人間の体の中に存在している菌だということをご存じですか？どちらも腸内環境によい善玉菌です。

ビフィズス菌とは

●人間の腸内に存在するビフィズス菌の数は？

ビフィズス菌は、私たちの腸内に棲む善玉菌の99%以上を占め、その数は乳酸菌の約100～1万倍にあたる1兆～10兆個といわれています。赤ちゃんの頃は非常に多いのですが、大人になるにつれ減っていきます。

●ビフィズス菌が作り出すものは？

糖を分解して乳酸をつくり出します。また、乳酸菌と大きく違うのは、強い殺菌力を持つ酢酸やビタミンB群、葉酸をつくり出す点です。

乳酸菌とは

●人間の腸内に存在する乳酸菌の数は？

腸内に棲む乳酸菌の数は、善玉菌の0.1%以下にあたる1億～1000億個。ビフィズス菌の1万分の1～100分の1の少なさです。

●乳酸菌が作り出すものは？

糖を分解して、乳酸をつくり出します。乳酸菌の作り出す様々な物質は、腸内細菌を育てたり、細菌バランスを整えるのに役立ちます。この効果は、乳酸菌が殺菌されたとしても残ります。

ヨーグルトが保存中に酸っぱくならないのは？

ヨーグルトに使われる乳酸菌などは、種類によって発酵温度が異なりますが、多くの場合37～45℃の間だと言われています。その後、冷蔵保存(10℃以下)されることで発酵が抑えられます。発酵が抑えられることで乳酸などの酸をつくることが抑えられるため、冷蔵保存中は酸っぱくなり難くなります。

なぜ菌の種類や効能が表示されないの？

ヨーグルトなど表示では、菌や酵母は表示の対象になっていません。また、医薬品ではないため、効果効能については特定保健用食品や機能性表示食品以外は明確な表示を禁じられています。

特徴だけみると、乳酸菌よりビフィズス菌の方がすぐれているので、「ビフィズス菌の含まれているヨーグルトを食べたい」と考えられがちですが、乳酸菌は腸内で、ビフィズス菌をサポートする役割を担っています。ですから、一般に「体によい!」と言われる特別な菌を使ったヨーグルトを摂ることにこだわるよりも、腸内環境を整えるために、普通のヨーグルトであっても毎日、続けて摂ることをおすすめします。ただし、ヨーグルトには、砂糖が含まれているものもありますのでカロリーにも注意しましょう。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2017年
12月1週
(49号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

