

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



●おなかスッキリ●

# 乳酸菌

乳酸菌は、腸内で糖を分解し乳酸をつくる細菌の総称で、ビフィズス菌やヤクルト菌など多くの種類があります。乳酸菌が増殖することで、悪玉菌の増殖を抑えて腸内環境を整え、腸の働きを活発にして消化・吸収を促し、便秘をよくします。腸内環境がよくなることで、肌荒れや吹き出物、にきびなどの肌トラブルが改善されるほか、肩凝りや冷え、高血圧などにも有効です。

## ！これがおすすめ食材 Recommended Foods

### 乳酸菌飲料



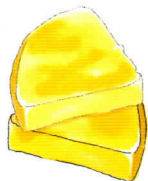
牛乳を乳酸菌で発酵させてできた酸乳を加工したものです。牛乳と同様に良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミンが豊富。腸内環境を整える働きがあるので、便秘ぎみやおなかを壊しやすい人におすすめ。

### ヨーグルト



消化吸収率が高いのが特徴。子どもから高齢者まで、どんな人にもおすすめの栄養食品。ヨーグルトに含まれるカルシウムは骨粗しょう症や不眠に。たんぱく質やビタミンB<sub>2</sub>も豊富。

### チーズ



チーズは牛乳の栄養素が凝縮された食品。たんぱく質、脂質、ビタミンAは牛乳の約7倍、カルシウムは約6倍、ビタミンB<sub>2</sub>は約2倍も。肝機能を高めるメチオニンが豊富で、患部、二日酔いの予防にも。



# 元気が出るっておきレシピ 「ヘルシーヨーグルトジュース」

おなかと肌の調子を整えるお手軽ドリンク

1人分  
185kcal

## ●材料(4人分)

にんじん2本、りんご2個、プレーンヨーグルト  
カップ2、水カップ1/2、はちみつ適量

## ●作り方

- ①にんじんは乱切りに、りんごは芯を除いて乱切りにする。
- ②ミキサーに①と水を入れて滑らかになるまで回す。
- ③さらしなどでこしながらしっかりと絞り、ヨーグルト、はちみつを加えて混ぜ合わせ、グラスに移してお好みで氷を浮かべる。



## 食べ方ひとつで 効果倍増

### 乳糖やオリゴ糖で 乳酸菌を増殖

#### じつは

健康のためには、体は弱アルカリ性、腸は酸性がベストです。腸は、侵入してくる病原菌を酸で攻撃することで、腸内環境を保っています。

#### さらに

乳酸菌を増やすには、えさとなる乳糖やオリゴ糖をとるとよいでしょう。乳糖は乳製品、オリゴ糖はごぼうやたまねぎなどに多く含まれています。

#### ちなみに

代表的な善玉菌のビフィズス菌は、胃の中で多くが死んでしましますが、活動をやめても、有害物質を吸着して体外に排出する食物繊維のような働きをします。

