

Beauty

食品に含まれる代表的な乳酸菌

- 乳酸桿菌 L. カゼイ菌
ヨーグルトに多く含まれ、乳酸菌飲料にもよく利用される。生きて腸までとどくことができる。
- ビフィズス菌 B. プレーベ菌
腸内でもっとも多く検出される菌のひとつ。乳酸菌飲料などによく利用されている。
- 乳酸球菌 S. サーマフィルス
多糖類を産出し、ヨーグルト独特のなめらかさを付与する。腸内からは検出できない。

乳酸菌ってどんな菌？

腸内の善玉菌を活性化させるためにまず食生活の改善。悪玉菌を増やす要因ともなる高たんぱく、高脂肪の食生活を改めることが大事ですが、ぜひあわせて心がけたいのが乳酸菌の豊富な食事をとること。乳酸菌にはたくさんの種類があり、腸内の善玉菌の多くを占めるビフィズス菌も、実は乳酸菌の一種です。乳酸菌は、円筒形をした乳酸桿菌(にゆうさんかんきん)、Y字や棒のような形をしたビフィズス菌、球状の乳酸球菌の大きく3つに分けられ、主に乳酸桿菌や乳酸球菌は小腸に多く棲みついでおり、食物に含まれる悪玉菌の増殖を抑えるはたらきをします。一方、ビフィズス菌は大腸に多く棲みついでおり、大腸内の悪玉菌の繁殖を抑えたり、悪玉菌がつくる有害物質を吸着し、排出する働きをしています。

腸内の乳酸菌が増えると、どうなる？

- 便秘や下痢、食中毒の予防
乳酸菌によって作られた乳酸や酢酸が、腸の蠕動運動を促すため、便秘を予防してくれます。また、善玉菌の勢いが増すために悪玉菌の関与する細菌性の下痢が抑えられ、食中毒なども予防できます。
- 血中コレステロール上昇・高血圧を抑える
乳酸菌が腸内に入ったコレステロールの半分以上を、腸壁から吸収されにくい「コプロスタノール」という物質に変えてくれます。また、特に乳酸桿菌には、血圧を下げる作用もあります。
- 風邪を予防したり、ガンを予防・抑制する
腸には、腸内に入ってきた異物の侵入を抑えて体を守る免疫機能が備わっていますが、乳酸菌にはこの機能を活性化させる働きがあります。また、NK(ナチュラルキラー)細胞など、異物に対して中心となって闘う免疫細胞を活性化させるため、ガンを予防・抑制したり、風邪などの感染症を未然に防ぎ、回復を早める効果があります。
- 食物アレルギーの予防
乳酸菌には体の免疫機能を正しく機能させ、異物と体に必要な栄養分との違いを正しく認識できるよう助けるはたらきがあります。そのため、異物と間違えて食物を攻撃してしまう過剰なアレルギー反応を抑えることができます。

日本は植物性乳酸菌の宝庫

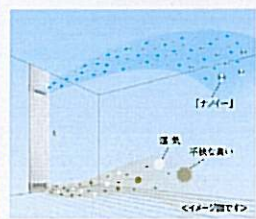
伝統的な日本食である漬物や味噌などの調味料。実は、これらの発酵食品こそ、「植物性乳酸菌」の宝庫。日本は世界一の漬物物産国といわれ、昔からさまざまな種類の漬物物を食べてきました。なかでも日本特有の「ぬか漬(ぬか味噌漬)」の「ぬか」には、植物性乳酸菌がたくさん含まれています。乳酸菌や酵母のバランスがよいぬか床からは野菜に栄養がたっぷりしみわたり、酸味や風味もほどよく仕上がります。また、日本の調味料の代表ともいえる味噌にも、植物性乳酸菌が豊富。ほんのりと香るアルコールのにおいも、乳酸菌によって生み出されています。

「ラブレ菌」はオトナの体を救う！？

免疫力の低下に影響をおよぼすものが加齢・不規則な生活・過度のストレス・栄養バランスの悪い食事。とくに食生活の欧米化により、植物性乳酸菌を豊富に含む食品の消費量が激減。日々の食生活から免疫力をアップさせるためにも、植物性乳酸菌の力をかりたいものです。健康を左右する腸内環境は日々変動し、日々の心がけによってある程度はコントロールできます。「植物性乳酸菌」は、味噌やしょうゆ、漬物など、塩分を含み栄養分も少ない過酷な環境で育つので、腸までとどき体を健康に保ってくれています。どんな過酷な環境でも生き抜く植物性乳酸菌「ラブレ菌」。「ラブレ菌」の強さには、目をみはるものがあり、動物性乳酸菌より、腸内生存率はなんと10倍！だから、生きて腸にまで届くのです！

Panasonicideas for life

これからは、壁から空気をキレイにする時代！
1年を通して自動運転、お部屋の空気はずっとキレイに！
電気代も1日約3.6円！
キレイとは「アレル物質(花粉)」「カビの発生」「不快な臭い」を抑制することで、空気清浄機、加湿機、除湿機の機能はありません。



1年中使い続けるものだから。お部屋はずっと広く使いたい。暮らしにとけこむ、空気のような存在にしたいから。
「だから」壁と一体化させることで存在感を主張することなく、家族と暮らしを快適に守ります！

ナノイー搭載
空気循環パネル
エアロウォッシャー



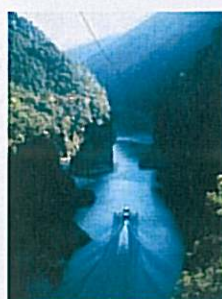
今月のレシピ

エビのフリッター



- 材料 (4人分)
エビ・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
下味=酒大さじ1 片栗粉大さじ1
香味野菜=ねぎ1/2本、しょうが1かけ、にんにく1かけ各みじん切り 豆板醤小さじ1
合わせ調味料
砂糖小さじ2、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1
トマトケチャップ大さじ3、水1/2カップ
とりがらスープの素小さじ1/2
水溶き片栗粉=片栗粉大さじ1、水大さじ2
- ①エビは殻と背わたをとり、酒大さじ1をふりかける。合わせ調味料を混ぜておく。
 - ②エビの水気を切り、片栗粉をまぶす。
 - ③フライパンに油をひき、強めで炒め、色が変わったら取り出す。
 - ④香味野菜を炒め、香りが出たら合わせ調味料を加え2~3分煮込む。
 - ⑤エビを加え、水溶き片栗粉を入れる。

静峡



瀨峡(どろきょう)は、奈良県・三重県・和歌山県にまたがる国特別名勝の大峡谷。「下瀨」「上瀨」「奥瀨」に分かれ、下瀨は「瀨八丁(どろはつちょう)」と呼ばれています。ウォータージェット船による遊覧観光がおすすめで、断崖絶壁の下や、亀岩やこま犬岩などの奇岩、母子の滝、山彦橋などと共に、紀伊半島随一の渓谷美を楽しめます。

住所	和歌山県新宮市熊野川町日足 272 (乗船場)
アクセス	大阪から車→阪和高速・42号線經由 新宮まで約5時間30分
営業	年中無休
時間	8:30~17:00(3月~11月)
料金	2,200円~3,340円(コースにより異なります)
お問合せ	0735-44-0331 (予約も出来ます)
ホームページ	http://www.kumakou.co.jp/index.html