

# 免疫力アップ・夏バテ予防 夏こそ乳酸菌で健康に



免疫力が低下しやすい夏。さらに夏バテの追い討ちで体が弱りきってしまうこともあります。そんな夏を健康的に乗り切るために注目していただきたいのが「乳酸菌」。今回は、免疫力を高め、夏バテを防ぐ乳酸菌の上手な摂り方についてご紹介します。

**■乳酸菌が体に良い理由**  
ウイルスなどの外敵や寒暖差などの変化に対して、自らを守る働きが免疫機能。実はこの免疫機能を支えている免疫細胞の約7割が腸に集中しています。また、夏バテの代表的な原因は、冷たい飲み物の飲みすぎや冷房の効いた室内と暑い外気との温度差などによる胃腸の衰弱といわれています。つまり、腸の健康状態

を良好にしておけば、免疫力を落とすことなく、夏バテも防ぐことができるのです。



この腸の健康状態を左右しているのが、腸の中に約1000種類、100兆個もすんでいる細菌です。腸内細菌には、体に良い影響を与える善玉菌もいれば、有害な悪玉菌もいますが、善玉菌が多い状態を維持することが大切だといわれています。そしてこの善玉菌の代表が乳酸菌なのです。乳酸菌を含む食品を積極的に摂ることで、腸の健康状態が良くなり、免疫力低下や夏バテを防ぐことができるのです。

## ■乳酸菌が多い食品

そもそも「乳酸菌」とは、どのようなものなのでしょうか。ブドウ糖などを分解して乳酸をつくる



ましよう。なお、漬物やチーズのように発酵食品には塩分の多いものがありますので、塩

分の摂りすぎにならないように注意してください。最近のヨーグルトや乳製品の中には、風邪やインフルエンザ対策、美肌効果、内臓脂肪対策など、さまざまな機能を強化した商品が増えています。店頭でそうした商品をチェックして、気に入った機能の商品があれば試してみたいかがでしょうか。

## ■この食品は摂りすぎに注意

食品の中には、善玉菌を減らして悪玉菌を増やすものもあります。もつとも注意したいのが、肉の



品に含まれる食物繊維は意外と少なく、食物繊維が多いといわれるゴボウ1本でも8.6グラムしか含まれていません。食物繊維を摂るためには、「豆類・海藻類・キノコ類・野菜・果物」など、多めに含まれる食品を積極的に摂るように心がけましょう。

また、納豆菌は悪玉菌を攻撃して悪玉菌の少ない腸内環境にしますので、納豆もお勧めの食材です。

## ■「乳酸」の働き

乳酸菌とはブドウ糖などを分解して乳酸をつくる有益な微生物の総称と説明しましたが、この「乳酸」の働きにも注目してください。最近の研究では、

有益な微生物の総称が乳酸菌で、乳製品や漬物などの発酵食品に特に多く含まれています。代表的なものは、乳製品ならヨーグルトやチーズ、漬物ならキムチ・ぬか漬けが乳酸菌を多く含んでいます。味噌や醤油、酢などの発酵調味料も乳酸菌が多く含まれています。

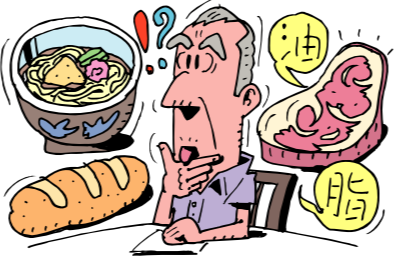


## ■乳酸菌の上手な摂り方

腸内の善玉菌を増やしていくための、もつとも重要なポイントは、毎日欠かさず十分な量の乳酸菌を摂ることです。目安としては、ヨーグルトなら1回100グラムを1日2回程度食べれば良いといわれています。お通じが良くないなど、腸の状態が悪いときは、より多く乳酸菌を摂るようにし

脂身などの油脂類です。摂りすぎると腸の内壁が脂でコーティングされて腸の活動が低下し、悪玉菌が増加します。

うどんやパンなどの原料になる小麦に含まれているグルテンは、摂りすぎると便秘になりやすくなるので、うどんやパンなどの食べすぎにも注意してください。



## ■食物繊維は乳酸菌の味方

乳酸菌といっしょに摂りたいのが食物繊維。食物繊維は、腸内を酸性にして酸に弱い悪玉菌の活動を抑えます。また、腸のぜん動運動を活発にしてスムーズな消化吸収と排泄を促します。1日20グラムの食物繊維を摂りたいとされていますが、食

血圧を安定させる効果や病気の発症を抑える効果、睡眠の質を向上させる効果、肌の保湿・美白効果などが報告されています。

善玉菌を増やしてさまざまな健康効果が期待できる乳酸菌ですが、発酵食品として「甘酒」もおすすめ。甘酒は、乳酸菌を含む栄養バランスに優れた飲み物で、飲む点滴ともいわれています。冬の飲み物のイメージがありますが、江戸時代は夏場の滋養飲料として飲まれていました。一般的に酒粕で甘酒をつくる場合が多いようですが、少し手間をかけるのと米と麹だけでつくることができます。最近では、市販の商品も増えてきていますが、自家製の甘酒では、糖分が制限されてヘルシーですので、ぜひ試してみてください。

