

おかもとだより

3月号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第165号 2015年3月16日発行



げんき会様来荘

腸まで届け！乳酸菌

最近CMなどで「腸まで届く乳酸菌」というキャッチフレーズで販売されているヨーグルトをよく見ます。腸内環境が整うと、免疫力が上がリインフルエンザウイルスや花粉症などのアレルギー対策にも一定の効果があると言われた事で、実際よく売れているようです。生きて届く乳酸菌という事で、今までのヨーグルトなどは効果がないのかな？と思われる方もいらっしゃるようですので実際どうなのかというお話。乳酸菌を食品やサプリメントで摂取すると、胃酸や消化酵素の影響によって基本的にはその菌は死滅します。しかし、乳酸菌が持つ作用は様々で、死滅してしまっても腸内で免疫を刺激する作用があるため、免疫細胞が活性化されます。もちろん、生きてまま腸に届く乳酸菌については、それ自体が酢酸などを出すため、腸内が酸性になるため悪玉菌が減って善玉菌が増えるという作用があります。ただ、こういった作用は一時的であり、生きてまま腸内に乳酸菌が届いても腸内に定着することは殆どありませんので、定期的に食べ続けたいといけません。生きて状態で腸内に乳酸菌が届いても即善玉菌が増えるとは言えません。乳酸菌の働きとしては免疫細胞の活性化というのが健康維持においてポイントになっていますので、そういった意味では乳酸菌は生きていても死んでいても大差がないといえます。腸まで届くというフレーズに惑わされず、様々な種類の乳酸菌を日々摂取することが大事といえます。

3月行事予定

- 3日(火) ひな祭り
- 5,12,19,26日(木) 音楽クラブ 10:00～
- 10日(火) コーヒーショップ 14:00～
- 18日(水) 移動喫茶 13:30～
- 25日(水) ポール池尻来荘 14:00～温泉ホール
- 28日(土) 地域交流つばきの会 13:30～

ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会
馬場美苗 貝原直子
鎌田幸子 多積尚子
げんき会

(敬称略)

