



栄養科便利 乳酸菌を摂って花粉症対策をしましょう



気温も温かくなり、春らしくなってきました。花粉症のシーズンですが、目のかゆみやくしゃみなどのつらい症状はでていませんか？実は花粉症と腸内細菌は関係しており、腸内環境を整えると症状が和らぐといわれています。腸内環境を整えることは、脳と心の安定にも大切で、「脳腸相関」といいます。そこで、今回は乳酸菌が豊富なヨーグルトを使ったスムージーをご紹介します。



プロバイオティクスとプレバイオティクス

<p>プロバイオティクス</p>	<p>人間や動物の身体に良い影響を与える微生物、またそれらを含む製品や食品のこと。 例) ヨーグルトや乳酸菌飲料</p>
<p>プレバイオティクス</p>	<p>胃などの上部消化管では分解・吸収されずに菌のエサとして腸まで届き、腸内で善玉菌の増殖を促す。 例) オリゴ糖、食物繊維（キクイモやごぼうに含まれるイヌリン）</p>

乳酸菌について

- ・乳酸菌とは、小腸に多く存在し、腸内環境を整え、**免疫力アップ**に関与しています。
- ・乳酸菌には沢山の種類があり、現在認められているだけでも何百種類もあるといわれています。
花粉症に効果的な乳酸菌は、L-92株、L-55株、LGG株、BB536株、シロタ株などといわれています。
- ・菌を定着させるためには同じ乳酸菌が入った製品を2週間は続けて食べ、自分の身体にあったものを探してみてくださいね。

ヨーグルトの効果的な食べ方

- ・食後に食べる
乳酸菌は、胃酸に弱く、空腹時に摂ると死滅してしまうため、胃酸が薄くなる食後に食べるのがお勧めです。また、夜はカルシウムの吸収率が高まるため、夕食後に食べるのも良いですね。
- ・賞味期限の早いうちに食べる
ヨーグルトの乳酸菌は日にちが経つとだんだんと減るため、できるだけ早いうちに食べると良いでしょう。
- ・オリゴ糖や食物繊維の多い果物などのプレバイオティクスを含むものと一緒に食べるとより効果的です。

ブルーベリースムージー



【材料】（1人分）

- ・冷凍ブルーベリー 50g
- ・プレーンヨーグルト 50g
- ・牛乳 50ml
- ・オリゴ糖 6g

（小さじ1）

【作り方】

- ①ミキサーに全ての材料を入れてなめらかなになるまで混ぜ合わせる。
- ②コップに注ぎ完成。



乳酸菌のエサとなるオリゴ糖入り！

1人分の栄養価
 カロリー 101cal
 蛋白質 3.7g
 脂質 3.5g
 炭水化物 15.7g

