



# 栄養通信

第25号  
発行日：H30.9.3

## ヨーグルトの菌の種類の違いは？ ～特徴を知って自分に合ったヨーグルトを選びましょう～

ヨーグルトには、乳酸菌、ビフィズス菌、ガセリ菌など、様々な種類のものがあります。今回は普段からよく目にするヨーグルトの中から、それぞれの菌の効果について、いくつか紹介したいと思います。

### 明治プロバイオヨーグルト LG21



LG21は胃で働く乳酸菌といわれ、胃酸に強く胃の中でも増殖可能。殺菌作用がありピロリ菌を抑制する効果がある。

### 明治ヨーグルトR-1



強さを引き出す乳酸菌。ナチュラルキラー細胞を活性化させる効果がある。つまり、免疫力を高めることができる。

### ダノン ビオヨーグルト (BE80菌)



BE80菌は胃酸に強く生きて腸まで届く。腸に蓄えておくことはできないため、続けて食べることが大事。

### 恵ガセリ菌SP株 ヨーグルト



内臓脂肪を減らすのを助ける働きがある。ガセリ菌は小腸に留まり免疫細胞に刺激を与えるため、免疫力を高める。

### ビヒダス ヨーグルト BB536



ビフィズス菌BB536は生きたまま大腸に届く。便秘や下痢の整腸作用に効果がある。少量30gでも継続摂取することで効果が期待できる。

2週間継続して食べ、便の調子や肌の調子をチェックし、自分に合ったヨーグルトを見つけてみてください！



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

