

# 今話題の！ プロバイオティクス

ヒトの腸には400～500種類以上、約100兆個にもおよぶ多種多様な腸内細菌がいますが、種類ごとにまとまって生息しています。その様子が、まるでお花畑のように見えることから“腸内フローラ(腸内細菌叢)”と呼ばれています。プロバイオティクス”とは、腸内フローラのバランスを改善し、カラダによい作用をもたらす生きた微生物のことです。



プロバイオティクスに含まれる微生物にはたくさんの種類があります。ヒトにもたらしてくれるよい作用もそれぞれ千差万別です。最近では、ヨーグルトを始めとし、様々なプロバイオティクスを含む食品が売られています。お気に入りを探してみるのも楽しいかも！？

## プロバイオティクスの例

ラクトバチルス・ガセリ

乳酸菌の一種として腸内環境を整える善玉菌。一部のヨーグルトに含まれる。

ラクトバチルス・プランタラム

漬物に含まれる乳酸菌。ぬか漬けやしば漬けにも使われている。キムチやドイツのザワークラウト、ヨーロッパのサワーブレッドなどにも含まれる。

ラクトバチルス・デルブルエッキ  
サブスピーシーズ ブルガリカス

整腸作用や免疫賦活作用が期待される乳酸菌。一部のヨーグルトに含まれる。

