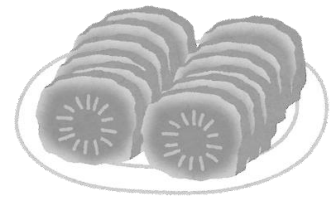


乳酸菌について

乳酸菌とは

乳酸菌とは糖などの炭水化物から、発酵によって乳酸などの酸を作り出す菌の一般名(総称)で、ヨーグルトを作る際に利用されるラクトバチルス菌など様々な菌が含まれます。また体に良い作用をもたらすことから、善玉菌と呼ばれることもあります。



乳酸菌の作用

人類と乳酸菌との付き合いは古く、乳を発酵させヨーグルトを作ったり、野菜を漬物にする際に、乳酸菌が作る乳酸が腐敗菌の増殖を抑え、食品の保存性を高めてきました。また、食品には爽やかな酸味や良い香りが加わり、「香の物」と呼ばれ嗜好されてきました。近年は健康志向の高まりから腸内の悪玉菌を抑える整腸作用が注目され、健康食品としての人気も高まっています。さらに感染症に対する免疫機能の増強を目的とした機能性食品も開発されています。

乳酸菌を摂取して夏を乗り切りましょう

乳酸菌は古くから私たちの身近な微生物として存在しましたが、その役割は時代と共に食品をおいしく保存する菌として利用が始まり、健康に良い菌(善玉菌)として注目され、体を強くする菌(機能性食品)としての役割も見いだされています。乳酸菌はヒトの体内で増殖し、体に良い働きがあるのですが、定着しにくく定期的に摂取することが良いとされています。飲料や錠剤(サプリメント)タイプの健康食品も多く市販されていますので、上手に摂取するよう心がけると良いと思います。一方、とても身近に存在し、強い微生物ですので、漬物の過発酵や他の食品を汚染し、味が変わってしまう事もあり注意が必要です。

暑い日が続きますが、夏バテで疲れた胃腸には乳酸菌飲料がおすすめです。乳酸菌パワーで暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ防止に
乳酸菌！

【配信に関するお問い合わせ先】 公益社団法人福岡市食品衛生協会

TEL 092-651-5111

《 食中毒に対応する賠償共済への加入はお済みですか？ 》

弁当など大量調理食品による食中毒では、被害者も多く、高額な補償が必要となります。幅広いリスクに対応する共済制度(「あんしんフード君」等)への加入をお勧めします。

〔内容についての質問、HACCP(ハサップ)や検査に関するご相談・お問い合わせ先〕

厚生労働大臣登録検査機関公益財団法人北九州生活科学センター KLSC 福岡事業所

福岡市博多区千代1-2-4 福岡生活衛生食品会館4階

TEL 092-642-1001 FAX 092-642-1002 URL : <http://www.klsc.or.jp/>