

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.60(2018.11.30)

### 乳酸菌について

お腹、とりわけ大腸の中には腸内細菌が存在し、善玉菌と悪玉菌があります。健康な人の腸管内では善玉菌が悪玉菌の増殖を抑制し、腸内環境を良くします。善玉菌の中には、ビフィズス菌や乳酸菌があります。

善玉菌は、人の体の中でとても良い働きをします。善玉菌が増加すると、腸管の運動が促進されて便秘が良くなります。

また、悪玉菌が減って腸内環境が改善されると、免疫バランスも良好になり、大腸がん、アレルギー、肥満、感染症、心疾患、うつなどの改善にもつながります。

乳酸菌とは、糖を発酵し、乳酸などの有機酸（動植物がつくる酸）を生成する菌のことを言います。乳酸菌は、腸内環境の pH を下げるため、有害菌の生育を抑えてくれます。

また、乳酸菌には血液中のコレステロールを低下させるという特徴もあります。日頃から乳酸菌を摂取し、健康維持に努めましょう。

