「乳酸菌のパワー」

皆さんこんにちは

トレーナーの澤井です。

最近、乳酸菌、プロバイオティクスという言葉をよく耳にします。

そもそもプロバイオティクスとは、乳酸菌を始めとする善玉菌成分のこと。

便秘解消をはじめとする、様々な効果・効能が期待されています。

今回はこのプロバイオティクスによってもたらされる効果とオススメ食材をいくつかご紹介します。

近年になって注目されている乳酸菌の働きがアレルギーへの効果です。

花粉症や鼻炎をはじめ、アトピー性皮膚炎などにも優れた働きを期待できます。

免疫機能を司る腸内環境が悪くなると、免疫機能の乱れが生じてアレルギーなどの原因になるといわれています。

乳酸菌を摂り腸内環境を整える事により、アレルギーを予防・改善する事が出来るのです。

また、腸内環境を正常化することによって美肌効果を期待することができます。

便秘が原因で生じてしまったニキビなどの肌荒れを解決し、美白効果もあるので美しく若若しい肌を手に入れたい女性にはオススメですね。

そして、気になる乳酸菌を多く含む食材がヨーグルト、チーズなどの乳製品や味噌、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品になります。

特にキムチはヨーグルトと同量の乳酸菌が含まれています。

皆さんも乳酸菌の力を借りて、健康・美容に役立てていきましょう！