

最新切抜きトピックス



新年一発目、まだまだ寒い日が続くこの季節、風邪なんてひいてませんか？

新型インフルエンザが猛威を振るった昨年、各食品メーカーから、インフルエンザや風邪予防に関する乳酸菌の研究結果が複数発表されました。中でも注目されたのは、明治乳業が発表したEPS（Exopolysaccharide）という成分の効果。EPSとは、乳酸菌などの微生物が菌体外に産生する多糖体のことをさします。

そもそも多糖体とは、免疫力を高める力があるとされる成分なのですが、この多糖体が、同社が保有するブルガリア菌の中の「1073R-1」という乳酸菌によって多く作り出されるということがわかったのです。

これは明治乳業が「ヨーグルトがもつ免疫力」に関する研究を長年重ねてきたなかで明らかになったヨーグルトといえば「乳酸菌」。
もともと乳酸菌に整腸作用があることは皆さんも御存知かと思います。
ぜひ多糖体をたくさん摂って、風邪をひきにくい体づくりを心がけましょう！

多糖体という言葉はあまり聞き慣れないでしょうか。一般的には、この成分を多く摂取すると腸内環境を整えられ、免疫力が向上するといわれています。ウイルスの進入をガードしたり攻撃したりしてくれるのです。

その多糖体は「ヨーグルト、バナナ、ジャム、サトイモ、長芋、納豆、オクラ、ナメコ、めかぶ」などの食材に含まれているそうです。
これって大よそ朝ごはんに登場する身近なモノたちですよ！

どれもお手軽な、毎朝でもできるちょっとした工夫ですよ。
毎日元気で過ごすためにも小さな努力、してみませんか？

【東京ウォーカー】

川崎営業所 及川