



ヨーグルトの種類

最近なにかと話題のヨーグルトですが、店頭にはいろいろな種類があり、どれを買おうか迷う事もあるのではないのでしょうか・・・一般的にヨーグルトに含まれる乳酸菌の効果は腸内細菌のバランスを整え、善玉菌を増やす事で整腸作用、免疫力を上げると言われています。食事からとった乳酸菌はそのまま腸内に住み着くわけではないため、毎日食べて腸に送り続ける事が必要です。

それぞれのヨーグルトの特徴から自分にあったヨーグルトを選んでみてはどうでしょうか？
脂肪やカロリーの気になる方は、低脂肪、カロリー少なめのヨーグルトを選んで下さい。



ヨーグルトの種類

<商品名>

<菌株名>

<特徴>

ブルガリアヨーグルト	LB81	・整腸作用強い・美肌効果
明治ヨーグルトR1	1073R-1	・免疫機能（NK細胞：ナチュラルキラー細胞）を活性化し かぜやインフルエンザを防ぐ働きもある
ナチュラル恵 （雪印）	ガセリSP乳酸菌	・生きたまま腸に長く留まり腸内環境を改善する効果強い ・血中コレステロール低下作用、内臓脂肪減少効果
ダノンピオ	BE80	・胃酸や胆汁酸に強く時間経過による菌の死滅が少なく 便秘・下痢の改善効果が高い
ビヒダスヨーグルト	BB536	・花粉症軽減 ・免疫力アップによるインフルエンザ予防効果
北海道十勝ヨーグルト （よつば） 生乳ヨーグルト （小岩井）	BB12	・免疫機能活性化
ヤクルトソフール	Lカゼイ・シロタ株	大腸癌発現リスク低減効果
メイトーおなかに おいしいヨーグルト	LKM512	・老化防止、抗炎症作用、アレルギー改善作用
L55生乳ヨーグルト （オハヨー乳業）	L55	・腸内に留まる割合が多く整腸作用強く、下痢や便秘改善
明治プロピオ ヨーグルトLG21	OLL2716	・ピロリ菌抑制効果

腸内環境を整えるには、バランスのよい食事や、ストレスをためない事も必要です。

ヨーグルトが苦手な方は、薬やサプリメントで乳酸菌をとることもできます。

注：すべてのヨーグルトを網羅したわけではありません。

参考文献：各メーカーホームページ

お薬手帳について

お薬の情報（薬の名前、飲み方、効果）などを記録しておく手帳です。薬をもらった時の病状や、副作用があったかどうかを書いておくのも、利用方法の一つです。処方箋と一緒にお出し下さい。



どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

（お薬によっては時間がかかることがあります）あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810