

驚異のヨーグルト効果で「きれい」と「元気」を手に入れよう!

川西先生の
脳の疲れを癒す
シリーズ
◆第5弾◆
ヨーグルト



●心理カウンセラー
川西由美子先生
YUMIKO KAWANISHI

EAP総研(株)エグセクティブ
コンサルタント。
メンタルヘルスケア分野の
コンサルタントとして、幅広く
活躍。著書に「ココロを癒
せは会社は伸びる」など多数。



私たちの大腸の中には、百兆個もの細菌が住んでいます。その細菌の中には、腐敗物を作り出して発がんなどの危険性を高める「悪玉菌」と、悪玉菌の力を弱める働きをする「善玉菌」が存在します。善玉菌の代表が、ヨーグルトなどの発酵乳製品に含まれる、乳酸菌やビフィズス菌です。本来、若い人ほど、悪玉菌が少なく善玉菌が多いはずなのですが、ファーストフードや肉食を中心とした欧米型の食事の影響により、腸内環境が乱れ、悪玉菌が増加している人が多いようです。皆さんも、焼肉を食べた後、便のにおいが強いと感じたことがあるのではないのでしょうか？これは、肉を摂取することによって腸内の悪玉菌が増え、腐敗物が発生しやすくなった結果おこった現象だと考えられています。このような乱れた腸内環境を整えるのが、乳酸菌やビフィズス菌なのです。

ピロリ菌って、なに？

ピロリ菌は、人間の胃の中に住んでいる細菌です。感染すると胃の粘膜に炎症が起きやすくなり、潰瘍やがんの原因にもなります。最近では、内視鏡を用いた検査をなくとも、検便により比較的簡単に検査をする方法があります。気になる方は、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

「最近ちょっと胃の調子が…」
そんな方はいませんか？
もしかするとピロリ菌が
原因かもしれませんよ。

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなどは、ストレスや遺伝、タバコや塩分の取りすぎが原因といわれてきました。しかし1983年、オーストラリアのマーシャル医師が、「ヘリコバクター・ピロリ菌」が胃潰瘍や慢性胃炎の原因になる、という発表をしたのです。日本では、20代で20%、30代で30%、40歳以上に至っては実に70%がピロリ菌に感染しており、日本の総人口の約半数(6,000万人)がピロリ菌を持っているといわれています。感染した人全員が潰瘍になるわけではありませんが、慢性胃炎患者の8割、胃潰瘍の人の8~9割、十二指腸潰瘍の人の8割、胃がんの人の7割がピロリ菌感染であることがわかりました。



ヨーグルトを食べるだけで、
ピロリ菌からカラダを守る。

平成12年頃、世間をあっと驚かせた商品があります。それは、明治乳業と東海大学の医学部で商品化した「LG21(ラクトバチルス・ガセリ21株)」という乳酸菌が入ったヨーグルトです。LG21は、もともと人体に存在しますが、口から摂取することにより胃の粘膜に付着し、乳酸を分泌してピロリ菌を溶かしてしまうのです。抗生物質のような除菌療法より安全で、副作用の心配もなく、胃粘膜の荒れも解消できるという、いいことづくしの乳酸菌なのです。

ストレスが原因の不調にも、
効果あり。

ストレスによる精神的疲労に、栄養不足・肉体疲労が重なると、体内のビフィズス菌が減少し、心身に疲れが取れない状態に陥ってしまいます。特に胃や腸に負担を与え、胃酸の働きや腸機能を低下させることがあります。これにより食物が腸内に長くとどまり、毒素を含む悪玉菌が発生します。いわゆる老人型の胃腸になってしまうのです。

それを改善するのが、ヨーグルトです。ヨーグルトを食べることにより、排便の回数が増え、有害物質の発生を抑えることができます。それが、がん予防や免疫力アップにも繋がります。日本人の約半数がピロリ菌を持っているといわれている現代、胃の不調に悩む前に、毎日の食事にヨーグルトを加えてみてはどうでしょう。身体の調子が良くなると心も軽くなり、何より自分の可能性に自信が持てるようになりますよ。

※健康増進効果をさらに向上させるためには、
100~200gのヨーグルトを
毎朝継続して食べると効果的です。



驚きの ヨーグルト効果

- 1 ピロリ菌を減らします。
- 2 カルシウムと乳酸が結合することでカルシウムの吸収率がアップ。イライラしません。
- 3 牛乳の4倍の必須アミノ酸で、肝臓疲労を取り除きます。
- 4 ビタミンA・B2がお肌に潤いを与えます。
- 5 コレステロール値を下げます。
- 6 高血圧予防に効果的。
- 7 免疫力を高めます。
- 8 便秘や便臭を改善します。
- 9 骨を強くします。
- 10 アトピー性皮膚炎を予防します。