

# アスパークだより

No.481 7月1日発行 安達 南美

今回のテーマは、「ヨーグルトに含まれる乳酸菌について」です！

## 乳酸菌の効果について！

- ・腸内環境を整える働き
- ・便秘の解消
- ・内臓脂肪を減らしてくれる働き

※内臓脂肪とは、腸内の(内臓)の周りになってしまう脂肪のこと



では、その効果を発揮するにはどうしたらいいのか、どれくらいとればいいのかを解決する為ヨーグルトを食べるタイミング・量・おすすめの食べ方について紹介していきます！

## 食べるタイミングについて

- ・食べるタイミングは、食後に食べるのが最も乳酸菌の効果を得ることができるとされています！

その理由は、乳酸菌は胃酸に弱いので、胃酸にやられ乳酸菌本来の力が発揮できなくなります！

なので、食前や空腹時は NG です！！



## 食べる量について

- ・1日 100g ~ 200g を目安に食べるのがおすすめです。

食べる量も大切なことなのですが、継続して毎日食べるのが、一番大切です！

## おすすめの食べ方について

- ・ホットヨーグルトにして食べることです！

40度ぐらいの温度にして食べるのが一番おすすめです！

※50度以上になると乳酸菌が死滅してしまうので、注意が必要です。

100gのヨーグルトであれば600Wの電子レンジ1分くらいがちょうど良いです！



個人的におすすめの食べ方は、はちみつを入れるだけでも美味しいですが、そこにフルーツをいれればさらにおいしさアップです！  
自分好みの食べ方もたくさん見つかると思うので、皆さんも是非試してみてください！

参照：毎日摂った方が良い？生きてなくても効果あり？