

住まいのかわら版

2012年03月号

<発行>

UDhome
UDホーム株式会社

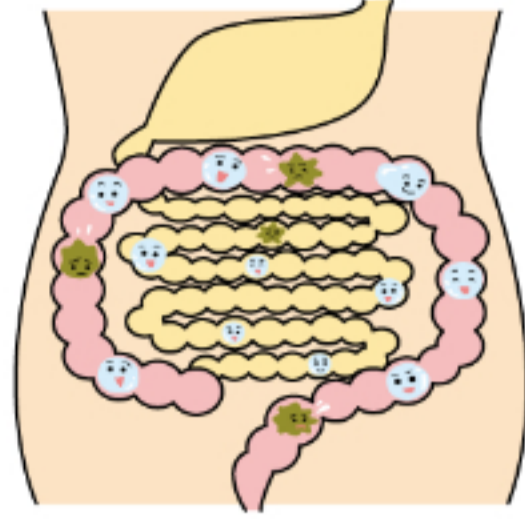
乳酸菌で体の中から元気に美しく！

気候の急激な変化によって体調を崩しやすい
この時期こそ乳酸菌を積極的にとりまじよう！

春の気配を感じるこの季節、みなさん、いかがお過ごしでしょうか？
みなさんの住まいと暮らしをちよつと豊かにする情報をお届けいたします。今回のテーマは「乳酸菌」です。

種類もさまざまな乳酸菌 自分に合ったものを選びよう

寒い冬から解放され、だんだんと過ごしやすくなるものの、気候はまだまだ不安定。しかも、さまざまな環境の変化も多いこの時期、つい体調を崩しやすくなりますね。そんなときに注目したいのが「乳酸菌」。善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれるだけでなく、種類によってさまざまな効果があるといわれているので、自分の体調に合った乳酸菌入りのアイテムを選んでみてはいかがでしょうか？



一般的に、乳酸菌は胃酸に弱く、腸に届くまでに死滅します。しかし最近では、腸まで届くといわれる「プロバイオティクス乳酸菌」が多く研究・発見されています。そのなかからいくつかご紹介いたします。

● R-1乳酸菌：免疫力を高めるといわれているので、体調を崩しやすいうこの時期はぜひ注目したいところ。この冬かなり話題になり、これを含む商品が品薄状態になったのも記憶に新しいところですね。

● LG21：胃ガンスリクを高めるピロリ菌の働きを抑制するといわれています。

● Lカゼイ・シロタ株：昔からある乳酸菌で、こちらも免疫力を高めてくれるそうです。

● ガゼリ菌SP株：小腸に長くどまり、内臓脂肪減少にひと役買ってくれるのだとか。

● KW乳酸菌：花粉症などアレルギーにいいといわれています。

これらの乳酸菌はすべて動物性のもので、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれています。ほかには、植物性乳酸菌もあり、腸内生存率が動物性乳酸菌の10倍あるといわれています。これらは、日本人になじみ深い味噌やぬか漬けはもちろん、今や定番となりつつあるキムチといった発酵食品に含まれているので、ぜひ欠かさず摂りたいもの。腸内環境を整えれば、お肌の調子も良くなるので、まさに一石二鳥ですよ。

食べる時間は何時でもOK 毎日続けることが大切です

では、乳酸菌はいつ摂るのが効果的なのでしょう？一部では、就寝中、腸に乳酸菌が滞留しやすいことから、



頭の体操！間違えさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



知ってコラム

住宅エコポイントが再開！

平成23年度第3次補正予算が成立し、住宅エコポイント制度が「復興支援・住宅エコポイント」と名称を変え再開されることになりました。
今回の制度の目的の一つに被災地復興支援があります。特定被災区域（※）に指定されている10県21市町村においての新築や耐震改修、リフォーム瑕疵保険に対してポイント配分が厚くなついたり、ポイント交換商品でも被災地の産品や被災地の商品券などが設定されています。また追加工事への即時交換（ポイントの半分まで充当可能）や「上ネ」環境配慮商品との交換などもできます。

工事対象期間は新築は平成23年10月21日（リフォームは11月21日）からとなり、平成24年10月31日（リフォームは11月21日）までです。住宅エコポイントを利用して、お住まいの省エネと耐震対策をしてみませんか？

※岩手県・宮城県・福島県の全域、青森県・茨城県・栃木県・埼玉県・千葉県・新潟県・長野県の一部（東日本大震災の特定被災区域に指定された10県21市町村）

ホットヨーグルトもおすすめです！



裏面にも役立つ情報が満載！