

自分に合う乳酸菌・ビフィズス菌を選ぼう！

ヨーグルトや飲料などに含まれている乳酸菌やビフィズス菌、たくさんあってどれを選べばいいのか、迷ってしまいますね。そこで、今回は、乳酸菌とその効果についてご紹介します！

乳酸菌 胃や腸で働き、免疫力アップ、風邪やアレルギー予防になるといわれている
ビフィズス菌 大腸まで届き、便秘や下痢など腸を整える



ヨーグルト

	商品名	菌の種類	効果
	ブルガリア ヨーグルト など	乳酸菌 LB81 ブルガリア菌2038株とサーモフィラス菌1131株を組み合わせたもの	整腸作用 (腸内細菌のバランスを整える) 皮膚機能改善
	ビヒダス ヨーグルトなど	ビフィズス菌 BB536 ブルガリア菌2038株とサーモフィラス菌1131株を組み合わせたもの	整腸作用 (おなかの調子を整える) ウイルス感染・アレルギー予防
	ナチュレ恵 など	ガセリ菌SP株 ビフィズス菌SP株	腸内環境の改善 内臓脂肪の減少
	プロビオR-1	乳酸菌 1073 R-1	免疫力の向上・EPS(多糖体)産生
	プロビオLG21	乳酸菌 LG21	ピロリ菌除去(胃で働く)
	プロビオPA-3	乳酸菌 PA-3	プリン体を分解・吸収
	Bifixヨーグルト	ビフィズス菌Bifix	腸内環境の改善・便秘改善
	ダノンビオ	ビフィズス菌BE80	腸の膨張感を抑える・便秘改善

乳製品乳酸菌飲料

	商品名	菌の種類	効果
	カルピスL-92	乳酸菌 L-92	アレルギー症状抑制(花粉症など)
	ヤクルト	乳酸菌 シロタ株	腸内環境改善・ダイエット・美肌美容 免疫力向上(花粉症・その他風邪など)

食べるタイミングは食後が効果的！

自分の体に合っているかが分かるためには同じ商品を1~2週間続けてみないと効果は現れません。いろいろ試してみてください。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

