

効果別ヨーグルト選び



ハッキリくん通信

健康によいとされるヨーグルトですが、最近はいろいろな種類があり、何が違うのかわからないという方もいるのではないのでしょうか。今回は、ヨーグルトに含まれる菌の違いから、ヨーグルト別の特徴を紹介します。ぜひ参考にしてみてください(^ ^)

参照：DIAMOND online <https://diamond.jp/articles/-/92485>

ビフィズス菌

乳酸菌の99.9%

腸内に1~10兆個

乳酸、酢酸、ビタミンB群、葉酸を作る

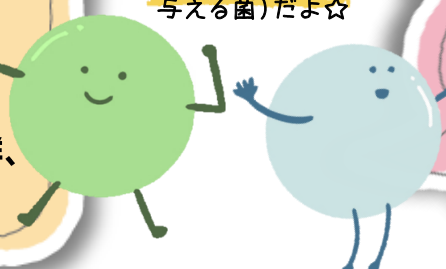
どちらも腸内で生息している善玉菌(体に良い影響を与える菌)だよ☆

乳酸菌

乳酸菌の0.1%

腸内に1~10億個

乳酸を作る



ブルガリアヨーグルト 明治

乳酸菌LB81
便秘予防・改善
肌荒れ改善

カスピ海ヨーグルト プレーン 明治

乳酸菌クレモリスFC株
便秘予防・解消
免疫力強化
肌荒れ改善
コレステロール値の低下



ビヒダスヨーグルト

森永乳業

ビフィズス菌BB536
便秘予防・解消
花粉症予防・改善
免疫力強化



ナチュレ恵 megumi 脂肪ゼロ 雪印メグミルク

ガゼリ菌SP株(乳酸菌)
免疫力強化
便秘予防・解消
コレステロール値の低下



ミルミル ヤクルト

ビフィズス菌BY株
便秘予防・解消
肌荒れ改善

* 効果は研究成果によるものですので、すべての方に効果が実証されるわけではありません。

* 症状が改善されない場合は、医療機関への受診をおすすめいたします。

