



## 乳酸菌

乳製品の歴史は数千年にもなり、乳酸菌も同じように長い歴史の中で利用されてきました。今ではヨーグルトの他に、パンやチョコレートなどにも幅広く利用されています。乳酸菌といっても1種類だけではなく、300種以上見つかったりしているそうです。

乳酸菌の健康効果は、免疫力を高めることと整腸作用です。乳酸菌の表面にあるタンパク質・レクチンは腸の粘膜にとどまって増え、悪玉菌の働きを抑えます。また乳酸菌が出す乳酸が腸を刺激し、便を押し出す動きを活発にします。また、感染症やアレルギーに対する防御機能の研究も進められています。

「生きて腸に届く」という言葉を目にしますが、乳酸菌を利用した食品には「殺菌済み」のものもあります。乳酸菌は死んでしまっても善玉菌のエサになったり、免疫細胞を強くする働きがあるようです。



## 健康のため水を飲もう

脱水症といえば夏に起こりやすいイメージですが、冬は「かくれ脱水」に注意が必要です。夏のように汗をかいたり、のどが渇いたりしないので気がつきにくく暖房や空気の乾燥などで自覚のないうちに水分不足になってしまうのです。なんとなく体調が良くないといった症状から進行すると脳梗塞や心筋梗塞などの原因となることも。



1日の  
水分摂取量

食事  
1.0L

体内で  
作られる水  
0.3L

飲み水  
1.2L

1日の  
水分の出入り  
2.5L



### ～からだと水の関係～

成人男性の場合、からだの約60%は水分でつくられており、普通に生活しているだけでも2.5Lもの水分が失われます。食事の水分や体内でつくられる水の量は1.3Lなので、水を飲まないと1.2Lの不足になってしまいます。

水分摂取量が不足し、からだの水分量の5%を失うだけで脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%失うと筋肉のけいれん、循環不全などが起こり、20%失うと死に至るといわれています。のどの渇きを感じたら、すでに「脱水」が始まっているので、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。また、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいているので、「寝る前の一杯」「目覚めの一杯」の水を飲むことも大切です。

尿・便  
1.6L

呼吸や汗  
0.9L