

# 乳酸菌の働き

ビフィズス菌・フェカリス菌・アシドフィルス菌

## 乳酸菌のパワー

- ①腸内の「善玉菌」を増やし、腸を健康にする
- ②酸を作り腸を刺激して、「便秘」を防ぐ
- ③「悪玉菌」の働きを抑えて、「下痢」「悪臭」を解消する
- ④発ガン物質などの有害物質の生成を抑制し、排泄する
- ⑤免疫を高め正常にする→ガン・アレルギー・自己免疫
- ⑥コレステロールの吸収を抑える
- ⑦血圧を正常にする
- ⑧ビタミンを合成し、カルシウムの吸収を助ける

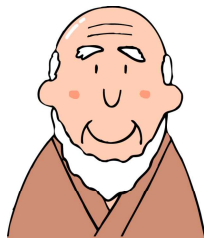
## 乳酸菌が必要な時

- \* 下痢・便秘・胃腸が弱い方
- \* 便臭・口臭・体臭が気になる方
- \* 高齢の方・血圧の高い方
- \* ストレスの多い方
- \* 人工栄養児
- \* アレルギー体質の方
- \* 消化不良・栄養失調・外食が多い方
- \* 風邪・ヘルペスなどの感染症
- \* 抗生物質・抗ガン剤などを飲むとき
- \* ガンなどで放射線治療を受けている方
- \* 胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃の摘出手術をした方・食中毒
- \* 潰瘍性大腸炎・クローン病・消化管出血

快食快便



ストレス



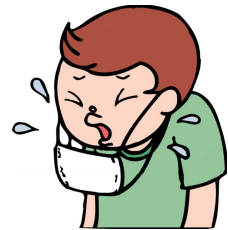
高齢者



下痢・便秘



アレルギー



風邪を引きやすい