



あすけんだより

6月号

シンバイオティクスってなに？



「シンバイオティクス」とは、腸の調子を整える「腸活」の方法のひとつとして、近年注目されています。横文字で難しいのかな？と思ってしまいますが、知ってしまえばとてもシンプルな方法です。とくに、腸のためにヨーグルト“だけ”を食べている方は、ぜひ知っておいて欲しい内容です。

乳酸菌の働き



シンバイオティクスとは？

簡単にお伝えすると、シンバイオティクスとは、乳酸菌と合わせて、オリゴ糖や食物繊維をとりましょう、という方法です。乳酸菌は「プロバイオティクス」と呼ばれ、オリゴ糖や食物繊維は「プレバイオティクス」と呼ばれます。

乳酸菌とは？

乳酸菌とは、糖を分解して乳酸を作り出す菌の総称です。現在わかっているだけでも200種類以上あり、種類によって働きも異なります。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌も乳酸菌の仲間です。乳酸菌は、発酵食品をつくる際に活躍する他、人間の体内、特に腸の中では腸内細菌として腸内環境を整える、大切な役割をしています。

乳酸菌は、腸内バランスを整える善玉菌

人の腸内には様々な種類の菌があり、大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つの腸内細菌のグループがあります。健康的な腸内細菌のバランスは、善玉菌が占める割合が多い状態です。乳酸菌は善玉菌グループで、大腸菌などの悪玉菌の繁殖を抑え、腸内バランスを整える役割をしています。

腸内バランスが整うと得られる嬉しい効果

- ★ 便秘改善
- ★ コレステロールの低下
- ★ 免疫機能の維持



参考コラム：

- ①「シンバイオティクスってなに？注目の腸活法について知ろう」
- ②「乳酸菌ってどんな菌？からだに嬉しい効果ととり入れ方のコツ」



腸内の乳酸菌を増やす方法

このように嬉しい効果がたくさんある乳酸菌を、腸の中で増やす方法は主に2つあります。

乳酸菌を含む食品を食べる

乳酸菌は、発酵食品や乳酸菌飲料、サプリなどで摂ることができます。生きて腸内に届き、善玉菌として働く乳酸菌のことを「プロバイオティクス」と言い、毎日続けて摂ると良いとされています。なぜなら乳酸菌は腸内にある程度の期間いますが、住み着くことはないと言われているためです。乳酸菌を含む食材を毎日食べて、腸に乳酸菌を送ってあげましょう。



乳酸菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維をとり入れる

腸内にいる善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」を摂りましょう。乳酸菌を含む食品と一緒に、オリゴ糖や食物繊維を含む食べ物をとり入れることで、腸内の乳酸菌の数を増やせると考えられています。



気を付けよう梅雨の食中毒



食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が基本です。

- ✓ 手洗いは念入りに！
- ✓ 食品と調理器具を清潔に！
- ✓ 食材や余ったおかずは速やかに冷蔵庫・冷凍庫に！
- ✓ ほとんどの細菌は加熱すれば死滅させることができます。



くわしくは「発生数は夏がピーク！細菌性食中毒を防ぐ心得とは」をチェック！



クイズ

食中毒菌を「やっつける」

ほとんどの細菌は加熱をすれば死滅させることができます。

Q 肉や魚の中心部を何度で何分加熱するのが目安になるでしょうか？

- ①80℃で3分以内 ②75℃で1分以上 100℃で30秒

こたえは左のコラムをチェック！

「発生数は夏がピーク！細菌性食中毒を防ぐ心得とは」

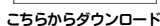
あすけんだより5月号クイズの正解は：利尿作用、抗酸化作用、また血液中の中性脂肪や悪玉コレステロール(LDL)を減らす、でした。



あすけん

※ メール認証があります。すぐに確認できるメールアドレスをご準備ください。

iPhone・androidいずれもご利用いただけます。



「さっそく始める」をタップ。

機種変更・データ引継ぎの場合

「わたしの記録」画面が表示されたらログイン完了！グループコードの設定へ。

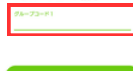


プロフィールを入力

アプリの案内に従って、性別・目標・ニックネーム・生年
月日・身長・体重を入力します。

利用規約の確認

グループコード1の入力欄に指定されたグループコード1を入力して次へをタップ。



グループコード2がある場合は、
指定されたグループコード2を入力します。



グループコードの入力

アプリの利用規約、個人情報の扱いについてリンクより確認したら✔をつけて「グループコードをお持ちの方」をタップ。



メールアドレス・パスワード 認証コードの入力

メールアドレス・
パスワードを入力
し次へをタップ。

登録したメールアドレス宛に認証コードが届くので、届いた4桁の数字を入力します。

登録完了！

この後のプラン診断で、お好みにあわせた
コース選びをサポートします。

**あすけん
登録手順動画**



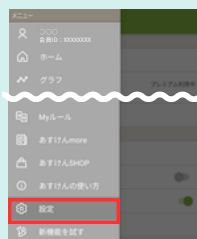
現在『あすけん』をご利用中の方

現在『あすけん』をご利用の方も、グループコードを設定いただくことで、法人サービスに切り替わります。

1 ホーム画面左上の三本線を選びます



2 【設定】を選びます



3 【グループコード設定】を選び、グループコード1、およびグループコード2を登録



 **ご注意** 現在個人でプレミアムサービスをご利用中の方

グループコードを入力しても、個人で購入したプレミアムサービスは自動的に解約されず継続されます。
個人で購入したプレミアムサービスの解約は別途行ってください。

※アプリのアンインストールでは課金解除には
なりませんのでご注意ください。
※個人で長期プランに課金されている場合
でも、法人利用切り替えに際して払い戻しはご
ざいません。

グループコード設定前に記録したデータは引き続きご利用できます。
(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)