

雪印メグミルクは、お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その声を大切に活かしていくことによって、さらにおいしく安全な商品をお届けし、お客様のご満足につながるようなサービスの向上に努めてまいります。そしてお客様センターは、皆様の「豊かな食生活」や「健康づくり」に貢献できるような、お客様とのコミュニケーションの窓口でありたいと考えております。

こんなお声をいただきました

ガセリ菌とビフィズス菌って、どんなもの。



SP株の「株」って、どんな意味なの。

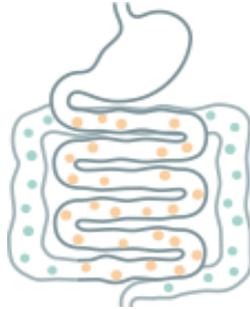


どんなはたらきがあるのかな。



ガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株は、雪印メグミルク独自の乳酸菌です

人間の腸内にはおよそ数百種、100兆個もの菌が住んでいます。その中には、からだによいはたらきをする善玉菌と、悪いはたらきをする悪玉菌がいます。ガセリ菌もビフィズス菌も、善玉菌の一種です。ガセリ菌は主に小腸に、ビフィズス菌は主に大腸に住んでいます。また、個人差はあるものの、ガセリ菌とビフィズス菌は、一般的に日本人の腸内から多く検出されます。これは、昔から肉食が中心であった欧米などの人々に比べ、穀物食が多かった日本人の食生活の影響によるとも言われています。このような研究を重ねて、特に“食べた菌が腸内にとどまる”ことに着目して選んだ善玉菌、それが雪印メグミルク独自の「ガセリ菌SP株」と「ビフィズス菌SP株」なのです。



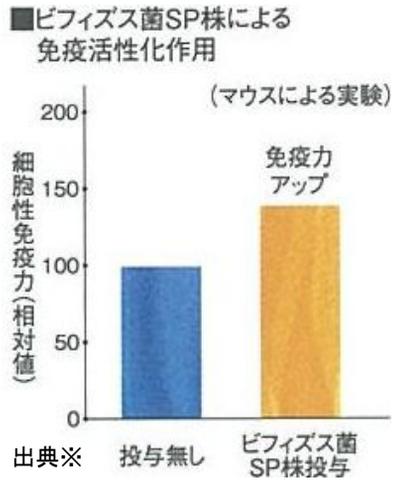
ガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株にはこんな働きがあります

風邪の流行る季節に注目したい健康効果

風邪やインフルエンザに感染しないようにするには日頃から身体の免疫力を上げる事が大切です。風邪・インフルエンザ予防にガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株を毎日の食事に取り入れてみませんか？

免疫機能の向上効果

乳酸菌の出す乳酸で病原菌の繁殖が抑制され、腸の免疫機構を刺激して免疫を活性化させる働きがあります。特にビフィズス菌SP株には、ガン細胞を殺す細胞や免疫担当細胞を活性化する働きがあることがマウスによる実験では確認出来ました。



インフルエンザウイルスに対する感染予防効果

当社のガセリ菌SP株はインフルエンザに対する感染予防効果が認められています。マウスによる実験では、以下三点のことが確認出来ました。

- ・インフルエンザ感染後の生存率向上
- ・肺の中のA型インフルエンザウイルスの増殖抑制効果
- ・A型インフルエンザウイルスによる肺の炎症抑制効果



ガセリ菌SP株、ビフィズス菌SP株の「株」って何でしょう？

乳酸菌に限らず、細菌は「菌」、「属」、「種」、「株」という言葉で分類されます。ちょうど人間に例えると「人類」、「アジア人」、「日本人」、「鈴木家・佐藤家...」というようなものです。私たち人間と同じように、乳酸菌にも「株」によって、さまざまな個性があります。この無限ともいえる「株」の中から、健康効果の高い優秀な株を、いかに探し出すかが、乳酸菌研究の基本となるのです。  
※ちなみにSP株の「SP」とは、「スノー・プロバイオティクス=Snow Probiotics」のイニシャルです。

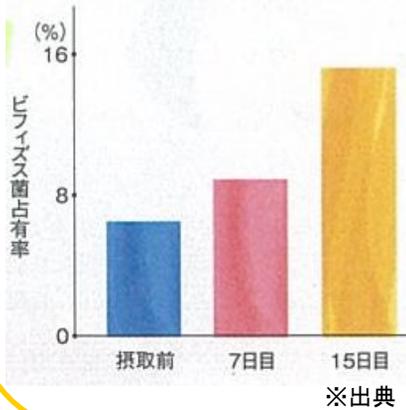


# その他の働きも注目を集めています

## 整腸作用効果

腸内菌叢(ちょうないきんそう)のバランスが崩れ悪玉菌が増えすぎると便秘気味になり臭いニオイの原因になります。ガセリ菌SP株とビフィズス菌SP株を摂取すると排便回数、排便量、臭いが好ましい状態に改善される作用があります。

■ガセリ菌SP株・ビフィズス菌SP株による腸内菌叢の改善



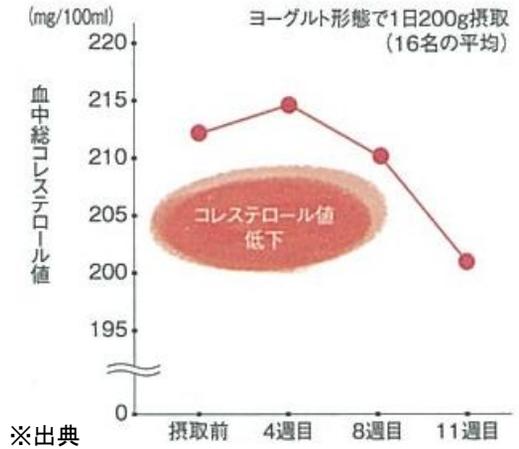
腸内環境は約1週間で変わります。続けることで効果が出やすくなります。



## 血中コレステロールの低下作用

ガセリ菌SP株には、コレステロールが高めの人の血中コレステロール値を低下させる作用があります。血液中の悪玉コレステロールが常に高いと、動脈硬化などが起きるとされています。

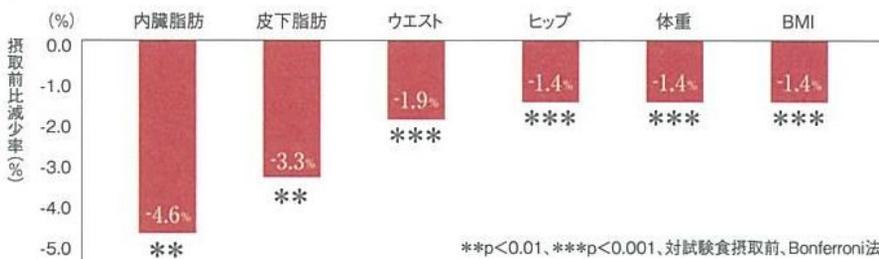
■ガセリ菌SP株による血中コレステロール低下作用



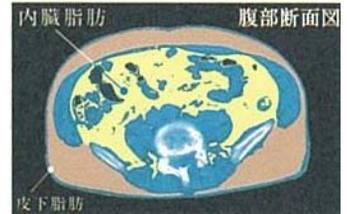
## 内臓脂肪の低減、蓄積を抑制

肥満傾向のある男女を2群に分け、片方の群にはガセリ菌SP株を含むヨーグルトを、もう片方の群にはガセリ菌SP株を含まないヨーグルトを12週間摂取してもらいました。その結果、ガセリ菌SP株を含むヨーグルトを食べた群では、内臓脂肪面積が摂取前と比べて4.6%減少、皮下脂肪面積が3.3%減少しました。体重、BMI、ウエストサイズ、ヒップサイズについても、8週間目で摂取前と比べ減少が見られました。

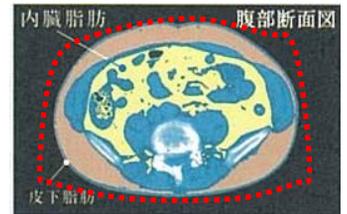
■ガセリ菌SP株を含む発酵乳の摂取で内臓脂肪などが減少



摂取前



摂取後



※出典:「わたしたちのおなかに相性の良い善玉菌のお話」 ※ご希望の方に冊子を差し上げております。

## ヨーグルトのおすすめレシピ ~ おいしくアレンジして毎日の生活に取り入れてみましょう ~

### お料理に



しょうゆ、みそ、わさび、すりごま、カレー粉、マヨネーズなどと混ぜてソースやディップソースに！  
肉、鶏、魚、レバーなどの下ごしらえに使うことで、臭みをとり、肉質を柔らかく！

### デザート風に



フルーツソース、はちみつ、きなこ、ドライフルーツ、シリアルを加えて！  
ヨーグルトシェイクやラッシーにして手軽なドリンクに！