



しろひげ

White beard made of Milk

豆知識

●EPSについて

乳酸菌などが菌体外に作り出す多糖体をEPSと呼びます。EPSは生体に対して免疫機能を活性化することがわかっています。

腸内環境が良くなることのメリット

免疫力向上	がんや老化の原因になる有害物質の減少	整腸作用
疲労の改善	肩こりの改善	肌荒れの改善

免疫力を維持するために積極的に摂りたい栄養素

たんぱく質	肉、牛乳、豆腐 など
乳酸菌	味噌、キムチ、チーズ など
ビタミンD・E・C・A	卵、ウナギ、かぼちゃきのこ類 など
ミネラル(亜鉛、セレン)	マグロ、ねぎ など

腸内細菌のバランスを整える「プロバイオティクス」

プロバイオティクスとは人体に有益な作用をもたらす微生物のことで、ビフィズス菌や乳酸菌などが代表的。

近年はプロバイオティクスを加えた機能性ヨーグルトが登場しており、整腸作用・血清コレステロール低下作用・感染防御作用などが期待されています。また脂肪代謝系に働きかけることで、内臓脂肪の減少に有効な乳酸菌や、免疫機能に有用なEPS(多糖体)を多く産生する特徴がある乳酸菌もあります。プロバイオティクスは、体内に恒久的にとどめることができないため、摂取し続けることが大切です。

おいしく免疫力を高める強い味方、ヨーグルト

ヨーグルトは美容面や整腸効果にも有効。オリゴ糖が豊富なバナナやはちみつをトッピングするのもいいですね。オリゴ糖は悪玉菌には利用されにくく、善玉菌の働きを高めてくれます。寒い朝、冷たいヨーグルトに抵抗がある方は、焼いたパンケーキにトッピングをしたり、スープに少し足したり、料理に使うこともできます。

食生活や生活習慣に気を配り、暮らしを楽しみ、免疫力を高めましょう。

出典：一般社団法人 Jミルクホームページ(https://www.j-milk.jp/)

S H I R O H I G E

続けられる！ 明日のための健康習慣①

免疫アップに有効なプロバイオティクス

ヨーグルトパワーにも注目！

腸内環境を整えて免疫力を高めよう

加齢とともに免疫力は低下していきませんが、免疫を高める力には「食」にあります。腸内環境を保つ食生活を心掛け、腸管を丈夫に保つことにより、免疫力アップが期待できるのです。そこでおすすめしたい食品が、手軽で腸内環境を整えることに有効なヨーグルト。これから肌寒くなる季節に向けて、免疫力を高めるためにも積極的にヨーグルトを取り入れてみませんか？

バランスの良い食生活が免疫力を維持する

免疫の働きに関係する重要な免疫器官の一つが腸管です。特に抗体を作る免疫細胞は、約60%が腸管に集中しており、抗体全体の約60%が腸管でつくられています。

そして、免疫力の基礎のひとつが、たんぱく質。体の基礎体力で細胞の力を蘇らせるには、たんぱく質が必要で、ほかにビタミン群のD・E・C・Aが不足すると、免疫力は保てません。亜鉛やセレンなどのミネラルも、免疫力の発揮には欠かせません。免疫力を維持するためには、腸内環境を保つ食生活を心がけ、栄養素をしっかりと摂ることが重要です。

免疫の働きを高め、腸内バランスを整える乳酸菌

免疫機能に大きく関わっているひとつが、腸内の乳酸菌。腸内は善玉菌が減り悪玉菌が優勢になると、腐敗したような状態になります。その結果、便秘や下痢を引き起こすことも。これは悪玉菌が有害物質を作り出すためで、疲労や肩こり、肌あれなどの原因にもなります。有害物質には、発がん性のある物質もあり、大腸がんなどの原因にもなるので、注意が必要です。

また近年の研究で、発酵乳製品による「プロバイオティクス」も免疫機能に大きな影響を与えることがわかっています。

免疫力を高めるために日常で気をつけたいこと

- 睡眠をしっかりとる
- 適度に運動をする
- ストレスをためない



S H I R O H I G E

「めざせ!食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト 受賞作品

株式会社 明治は循環型社会達成のため、消費者庁主催「めざせ!食品ロス・ゼロ」川柳コンテストを応援します。

消費者庁長官賞

あまりものまほうをかけて新レシピ

熊本県 白石利乃さん

内閣府 特命担当大臣賞 (消費者及び食品安全)

冷蔵庫を開けて地球をのぞき込む

東京都 齋藤秀樹さん

他入選作品はこちらをご覧ください。

抽選で5名様 SOMPO Park 新規無料会員登録で

自宅で特選和牛が味わえる 8つから選べる 豪華グルメコース (1万円相当)が当たる!

© JAPAN-DA

ここから登録してね <https://sampo.pk/3PSZRvM>

【提供元】損害保険ジャパン株式会社

子どもも大人も、日本を牛乳で元気に!

ミルクジャパンのあれこれミルク

牛乳を使った
お手軽レシピや
なるほど&おもしろ雑学
をご紹介します!



レシピ

水かわりにミルクで!!
栄養うわのせおなべ!



キューブ型のおなベスープの素を使うとき、お水を半分くらい(お好みで加減してね)牛乳にするだけ!

ミルクはおだしに合う!くさみもなく、キムチなべも、鶏ガラスープもコクが出て風味がUP。かぜ予防にもいいんです。

【栄養うわのせおなべ】

- おなべの具材……お好みで
- 牛乳:水……1:1の割合

雑学

早押しミルク

早押し!

運動のあとに牛乳をのむ
メリットは?

疲労回復! 水分をすばやく
吸収!



運動したり、汗をかいたりしたら、牛乳を!

答えは「疲労回復」。牛乳にふくまれる糖質が疲労回復に役立つほか、たんぱく質が運動したあとの筋肉の修復も助けてくれる。汗をかいて失われたミネラル補給にもおすすめです。スポーツの秋にもいいこといっぱいの牛乳です。

Copyright MILK JAPAN PROJECT CO.all rights reserved.

脳トレクイズ

初級問題

食べようとする
止められる鍋って何?



上級問題

海 → 山 → □ → 秋 → ス

□に入る一文字はなに?



解答

初級問題の答えは「鍋」です。国民の祝日を順番に並べた頭文字「海の日→敬老の日→山の日→秋分の日→スポーツの日」には「敬」が入ります。運動や芸術、秋のイメージにぴったりの祝日もありますね。ゆっぴりソックスとして、肌寒くなる時期に備えましょう。

上級問題の答えは「夕」です。「夕」は「海」の「夕」の音読み、「山」の「夕」の音読み、「秋」の「夕」の音読み、「ス」の「夕」の音読み。また、「夕」は「ス」の「夕」の音読み。海 → 山 → 夕 → 秋 → ス

明治の宅配

エピソード漫画 ③



実際にあった販売店スタッフとお客様とのエピソードを集めました。

タイトル お隣さん



©むらたさき



懐かし風景 写真館

1958年(昭和33年)『東京タワー竣工』

1958年12月23日、東京都港区芝公園に電波塔として建設された東京タワーが完成し、営業をスタート。333メートルの高さを誇り、展望台を備える観光名所として話題となりました。来塔者数は1959年に年間で約520万人、累計では2013年に日本の人口を超える1億7千万人を達成した記録が残っています。



懐かしの宅配商品

明治フルーツ牛乳

銭湯でも親しまれた、果物と乳製品で作られた瓶入り(180ml)の飲料。2019年に惜しまれつつ販売を終了しましたが、現在はペットボトル入りの「フルーツ」(220ml)として全国で発売中です。



1958年発売「明治フルーツ牛乳」▲

「しろひげ」に関するお問い合わせはこちら

明治の宅配 健康ケア新聞「しろひげ」編集部 shirohigephto@meiji.com

※ご利用のアプリによって、右記二次元コードからメールできない場合がございます。

