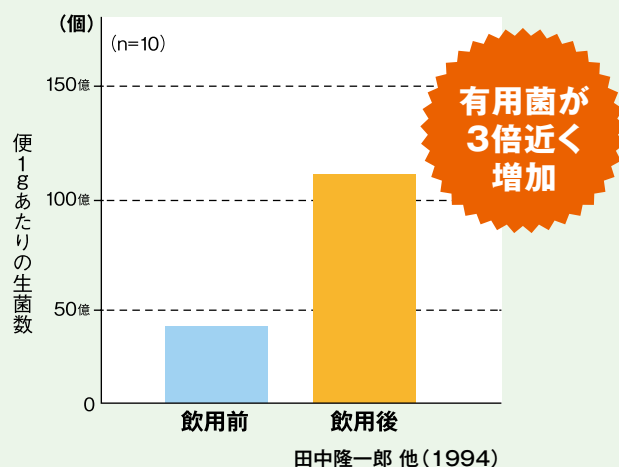




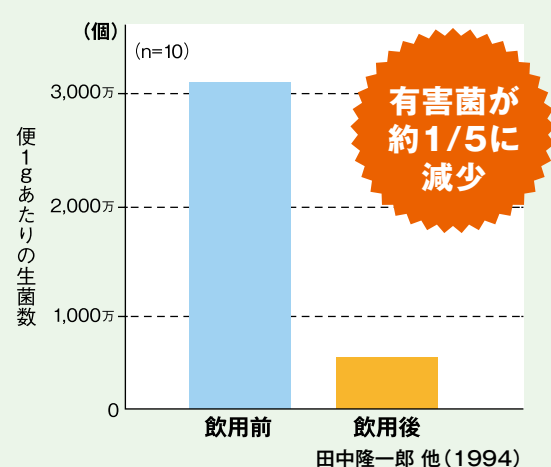
腸内の有用菌を増やし、有害菌を減らす効果

L.カゼイ・シロタ株乳飲料(100億個以上/本)を4週間飲用

L.カゼイ・シロタ株飲用による
腸内ビフィズス菌の増加



L.カゼイ・シロタ株飲用による
腸内大腸菌群の減少



安全性が認められたプロバイオティクスは、生きて腸にとどき、確かな効果を発揮します。

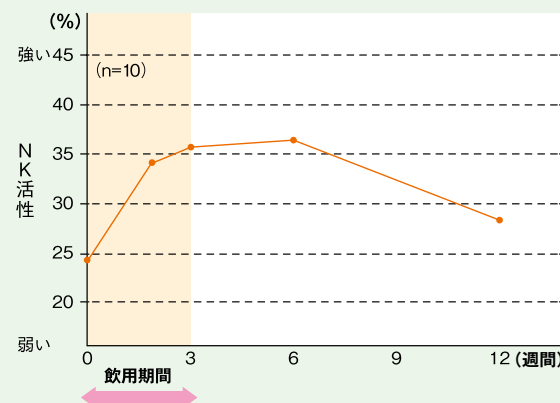
例えば、L.カゼイ・シロタ株は、各種安全性試験や長年の飲用試験に裏打ちされた安全な菌で、胃液などの消化液に負けずに生きて腸にとどき、確かな効果を発揮する代表的なプロバイオティクスです。



L.カゼイ・シロタ株

L.カゼイ・シロタ株飲用によるNK活性回復効果

健康な人の中からNK活性の低い人を選び、L.カゼイ・シロタ株乳飲料(400億個/日)を3週間にわたって飲んだ時のNK活性の変化について調べたところ、L.カゼイ・シロタ株の飲用により明らかなNK活性の上昇が認められました。飲用を中止すると元に戻ることも確認されました。



予防のポイント

ポイント1 知ること

インフルエンザは...

- 毎年日本で10人に1人が感染
- 流行シーズンは12月～3月
- 高熱(38℃以上)がでる

ポイント2 予防接種

予防接種とは...

- 発症の可能性を減らす
- 発症しても重症化を防ぐ
- 効果が期待できるのは5ヶ月間

ポイント3 マスク・うがい・手洗い

- マスクは、鼻や口からの感染を防ぐ
- うがいは、ウイルスを口から外に出す
- 手洗いは、ウイルスがついたものをさわった手からの感染を防ぐ

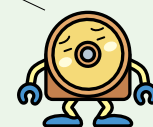
ポイント4 免疫力アップ

免疫力をあげるには...

- 睡眠をしっかりとる
- バランスのよい食事をとる

参考:厚生労働省「インフルエンザ問一答」・公益社団法人 日本栄養士会ホームページ
横越英彦「免疫と栄養」・日本食品免疫学会「食品免疫・アレルギーの辞典」

インフルエンザは、
かかる大変。



インフルエンザは、
かかる前に対策をすることが重要です。
人体最大の免疫器官と言われる
腸を鍛えることで免疫力を高め、
インフルエンザに負けないカラダをつくりましょう。
免疫力を高めるには、**米・魚介類・野菜・果物・乳製品をバランスよく食べる**ことに加え、
「**プロバイオティクス**」を摂取することで
免疫力が高まることが近年の研究で
明らかになっています。



近年、日本やヨーロッパを中心に、人の腸でよい働きをする乳酸菌や
ビフィズス菌などの微生物を「**プロバイオティクス**」と呼び、
健康維持・増進に役立てようという考えが注目を集めています。
プロバイオティクスは、抗生物質(アンチバイオティクス)に対比される言葉で、
「共生」を意味するプロバイオシスを語源としています。
プロバイオティクスの定義としては、国際的に論議され、現在では
「**十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物**」
(FAO/WHO※)と定義されています。
このような微生物を含む食品(乳酸菌飲料など)をプロバイオティクスと呼ぶこともあります。

※FAO:国際連合食糧農業機関 WHO:世界保健機関

意外と知らない？
インフルエンザは予防が大事！
インフルエンザは重症化すると、死に至ることもある恐ろしい病気です。インフルエンザから身を守るために、
予防のポイントをご紹介します。

正しい知識を
覚えよう！

