

しろひげ

White beard made of Milk

今回は特大号

6ページでお届けします!

健康特集 ヨーグルトEPSのチカラ!

研究が進み、今とても注目されている成分「ヨーグルトEPS」の魅力をお届けします。ぜひ、これからの健康づくりにお役立てください!

免疫のお話 免疫活性化作用で大注目の“ヨーグルトEPS”

栄養のお話 ヨーグルトで賢く栄養吸収! 野菜×ヨーグルトの幸せな関係



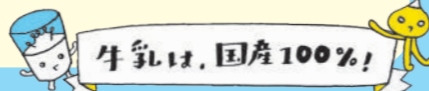
いま知って欲しい、牛乳のこと。

牛乳がとどくまで

1杯の牛乳が皆さんのもに届くまで、実はとても長い時間と工程がかかっています。



- 酪農家**
さく乳 (お乳をしぼること)
牛が産まれてから乳をしぼれるまで約2年2ヵ月かかります。
- 指定生乳生産者団体**
厳しく品質チェック!
牧場単位、牛さん単位、生乳検査所でもチェック! メーカーに送る前にも品質管理を行います。
- 乳業メーカー**
しっかり検査と品質チェック!
メーカーでも検査や加熱殺菌をしておいしくて安全な牛乳に!
- スーパーや宅配で手もとに**
牛乳が皆さんのもに!
温度や衛生に気をつけながら新鮮なまま皆さんのもへ届けられます。



Copyright MILK JAPAN PROJECT CO.all rights reserved.

← ヨーグルトEPSのチカラ!

しろひげ お楽しみ情報 →

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、なるほどとおもしろ雑学をご紹介します!



レシピ

水のかわりにミルクで!!

ミルクマーボー!



市販の麻婆豆腐の素のレシピで使う水の半分を、牛乳に替えるだけ!

辛みや塩辛さがまろやかになり、コクがUP! 栄養もプラスできます。

【ミルクマーボー】

- マーボーの具材……お好みで
- 牛乳:水……1:1の割合

雑学

ダイエットにこそ牛乳を!

Diet Good!



「牛乳は太りやすい」ってホント?

牛乳200mlのエネルギーは138kcalで、成人女性の一日の平均必要摂取カロリー(約2000kcal)の約7%。これだけで太る原因にはなりにくく、逆に栄養バランスがよいのでダイエットにぴったり。さらに、体脂肪率を下げる作用があるという研究結果もあります。

Copyright MILK JAPAN PROJECT CO.all rights reserved.

懐かし風景 写真館

2004年(平成16年)『紀伊山地が世界文化遺産に』

2004年7月7日、「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界文化遺産に登録されました。文化的景観が評価された3つの霊場や高野山町石道の参詣道、周辺景観はいまでも自然や人間の手により良好な状態を維持。現在も各地から多くの人々が訪れ、発展と交流に貢献しています。



懐かしの宅配商品

明治おなか活カミルク

株式会社明治の乳飲料では、初の100ml小型びんを採用した特定保健用食品。プロピオン酸菌による乳清発酵物(DHNAとして)11.3μgを含み、ビフィズ菌を増やすことが特徴でした。

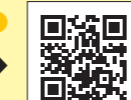


2004年発売「明治おなか活カミルク」▲

「しろひげ」に関しての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 shirohigephot@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。

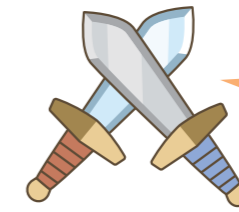


脳トレクイズ

初級問題

なぞなぞクイズ

4回生死をかけた戦いをすると出てくる野菜は?



野菜

上級問題

なぞかけクイズ

東京のある場所では、ある野菜がととても貴重だと言います。それは一体どこ?



東京都

解答

「4回生死をかけた戦い」とは、戦国時代の「関原の戦い」のことです。この戦いで、徳川家康が豊臣秀利に勝利し、徳川幕府が成立しました。この戦いで出てくる野菜は「人参」です。

【初級問題】

「東京のある場所」とは、東京都の「東京都庁」のことです。東京都庁では、とと貴重だと言われている野菜は「アスパラガス」です。

【上級問題】

明治の宅配

エピソード漫画 ④

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 卒業式



免疫を活性化させる働きに期待! いま大注目の“ヨーグルトEPS” なにがすごいのか?

暖かい日が訪れ、風邪やインフルエンザに
かかりにくい季節になりました。
感染症対策は、流行する時期になってから慌てるよりも、
過ぎやすい時期にこそ免疫力を底上げして対策すると、
無理なく備えることができます。
そこで今回の特大号では、
免疫活性化作用で注目されている
「ヨーグルトEPS」の魅力をご紹介します。

冬には風邪やインフルエンザが流行し
ますが、同じような状況でも全員がか
かるわけではありませぬ。それには、体
の中の免疫機構が関わっています。免疫
とは、外から入ってきた細菌やウイルス
などの体に悪さを働く外敵を駆除し
たり対抗したりして、体の健康状態を
保つシステムのこと。寒さにさらされ
たり、感染力のある細菌やウイルスを持
っている人に接触しても、免疫力が高い
人は外敵を駆除したり対抗したりし
て、撃退することができます。

免疫機能は偏った食生活や加齢、ス
トレスなどが大敵。免疫力を強化する
ためにも、栄養バランスの良い食事をと
り、適度な運動に配慮した暮らしを心
がけましょう。



免疫のメカニズム

自然免疫と獲得免疫

私たちの「体を守る免疫システム」は、
体内で病原菌や異常な細胞を認識し、
それらを殺滅することによって私たちの
体を病気から守ってくれる強力な防衛
機構です。その免疫システムは、感染し
た細胞を真っ先に攻撃する「自然免疫」
と、特定の細菌やウイルスを攻撃する抗
体を作り出す「獲得免疫」(ワクチンな
ど)で構成されています。

最前線「自然免疫」
ウイルスなどに
いち早く
反応して退治

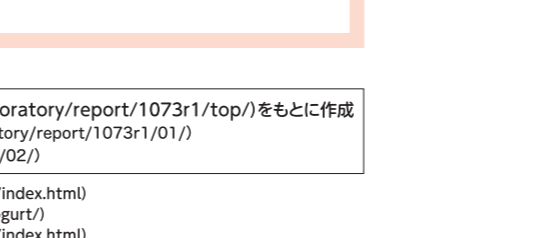
特定の異物に対抗する
「獲得免疫」
特定の病原体や
異常のある細胞など
に反応して退治

ソボクなギモン

Q ヨーグルトをたくさん食べると効果的?
A 量よりも継続して摂取することが大切!

ヨーグルトに含まれるプロバ
イオティクスは、腸内の善玉
菌の増殖に有効ですが、体
内へ恒久的にとどめることは
できません。乳酸菌1073R-1
株を使用したヨーグルトの
継続的な摂取は、インフルエ
ンザワクチンの効果を高める
可能性(※1)を明らかにした
研究結果もあります。

食事や間食でこまめに
とり入れるのが理想的



用語解説

注目の成分!
「ヨーグルトEPS」
とは

EPSとは糖が鎖のようにつな
がった多糖体。ヨーグルトが
できる過程で、乳酸菌が産み
出す成分がヨーグルトEPSです。
NK細胞の働きを高めるとい
われています。

ねばり成分
EPS

Yogurt

「NK細胞」を活性化させる
「ヨーグルトEPS」

細菌やウイルスの侵入を拒む免疫システムの
最前線「自然免疫」の中で、重要なもののひとつ
が「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」です。
NK細胞は他の免疫細胞よりも即戦力として
働き、ウイルスに感染した細胞など異常のある
細胞を素早く攻撃して破壊する、いわば防衛
の要。つまり、NK細胞が十分に活性化してい
れば、免疫力が高まり、感染症を未然に防ぐこ
とができるのです。

ども含む)のふたつがあります。これらが私たち
の体の中で免疫システムとして働くことで、常に
病原体などの外敵から体を守ってくれているの
です。一般的に小さな子どもとお年寄りは、免疫
力が低い傾向があります。

また、免疫維持にはヨーグルトなどの食品に
含まれる「善玉菌」の乳酸菌が大きく関わるこ
とがわかっています。

そんな免疫システムの最前線で働く「NK細胞」
の働きを高めるといわれる、今注目の成分
があります。それは、乳酸菌などの菌が作り出
すネバネバの多糖体「EPS」。その中でも「乳
酸菌1073R-1株」が産み出すEPSは
自然免疫と獲得免疫の両方に働きかけて活性
化するなど、免疫に対して幅広い働きを持つこ
とが解明されました。(※2)

第69回ウイルス学会学術集会では、インフル
エンザウイルス感染予防効果、重度の肺炎の原
因にもなる細菌の二次感染リスクの軽減を細
胞実験で確認したと発表されました。(※3)

今後のヨーグルトEPSのさらなる可能性の
解明にも期待したいですね!

明治ヨーグルトライブラリー「乳酸菌研究最前線(乳酸菌1073R-1株について)」(https://www.meiji.co.jp/yogurtlibrary/laboratory/report/1073r1/top/)をもとに作成
・明治ヨーグルトライブラリー「乳酸菌研究最前線(免疫ってなに? 乳酸菌と免疫力の関係)」(https://www.meiji.co.jp/yogurtlibrary/laboratory/report/1073r1/01/)
・明治ヨーグルトライブラリー「乳酸菌研究最前線(NK細胞の働き)」(https://www.meiji.co.jp/yogurtlibrary/laboratory/report/1073r1/02/)

※1 出典: 株式会社 明治ホームページ 2023年1月20日プレスリリース (https://www.meiji.co.jp/corporate/pressrelease/2023/0120_01/index.html)
※2 出典: 株式会社 明治ホームページ「meiji New Action(ヨーグルト新時代)」(https://www.meiji.co.jp/sustainability/newaction/plan-yogurt/)
※3 出典: 株式会社 明治ホームページ 2023年1月18日プレスリリース (https://www.meiji.co.jp/corporate/pressrelease/2023/0118_01/index.html)

ヨーグルトEPSのチカラ!
「栄養のお話」

知っ得!
ヨーグルトで
野菜の栄養を
賢く吸収!?

いろいろな食品をとって 栄養バランスアップ

毎日これらの食品の摂取を心がけること
で栄養バランスのアップにつながり、感染
症に対する抵抗力も備わります。

チェックしてみよう

栄養状態がよいことは、免疫機能を維持する
ための基本です。日頃からしっかりバランス
よく栄養をとり、身体づくりをしましょう。

- 肉、魚、卵、大豆製品、
乳製品など、たんぱく質を
含むもの
免疫細胞を含むすべての細胞
や免疫物質の材料となります。
- 野菜、いも、豆、
果物など、食物繊維を
含むもの
腸内の有害物質を排出す
るものや、善玉菌を増やす
ものもあります。
- ヨーグルト、漬物など、
乳酸菌を含むもの
腸内環境を整えることで、
免疫機能を支えたりします。
- キウイフルーツ、かんぎつ類、
かぼちゃ、にんじんなど、
β-カロテンとビタミンCを含むもの
β-カロテンは活性酸素を体から取り除きま
す。ビタミンCは免疫機能低下に対抗するアド
レナリンの合成に不可欠です。
- きのこ類など、
β-グルカンを含
むもの
免疫機能を担うマク
ロファージを刺激し
ます。
- 緑茶、ココア、赤ワインなど、
ポリフェノールを
含むもの
活性酸素を身体から取り除く
ほか、白血球の働きを高
めます。

参考: 一般社団法人Jミルク「ファクトブック 免疫機能と感染症 特別コンパクト版 Vol. 2」(https://www.j-milk.jp/report/study/h4ogb4000005drz-att/FACTBOOK_Vol2.pdf)

知っ得! 気になる知識

野菜×ヨーグルトの幸せな関係

“ベジヨーグルト”って 知ってる?

朝食でおなじみのヨーグルト×フルーツ(+砂糖)は、
おいしく身近な食べ方ですね。
海外では、ヨーグルト×野菜(+塩)で
サラダのように食べる国も多く、
アレンジ次第で目でも楽しめる華やかな一品になります。
朝・昼・晩間わず素颜に楽しみ、
野菜のカロテノイドの吸収率を高める「ベジヨーグルト」。
食卓に彩りを添えてみませんか?



※イメージ

明治の研究で解明!
ヨーグルトEPSのチカラ!

野菜の栄養素「カロテノイド」の吸収促進

1 緑黄色野菜に含まれる栄養素「カロテノイド」は
例えばこんな野菜に含まれています。

β-カロテン α-カロテン にんじん

- ・ビタミンAに変換されて、視力や皮膚の健康を助ける
- ・活性酸素を体から取り除く

リコピン トマト

- ・活性酸素を体から取り除く
- ・血管を健康な状態に保つのを助ける

ルテイン ほうれん草

- ・目の黄斑部の色素密度を上昇させる

2 野菜だけだと吸収率もわずか
例えば、にんじんに含まれる
β-カロテンの場合、
にんじんだけで食べると10%しか
吸収されません。

ヨーグルトと
一緒に食べると
吸収率UP!

「ヨーグルトで賢く栄養を吸収」が、これからのキーワードかもしれませんね!

※ 出典: 株式会社 明治ホームページ 2022年6月13日プレスリリース (https://www.meiji.co.jp/corporate/pressrelease/2022/0613_01/index.html)

※ L. delbrueckii subsp. bulgaricus OLL1251/ S. thermophilus OLS3290 が産み出すEPS