

ほけんだより

Hey! みんな元気かい? 1月

石川県立大聖寺高等学校
保健室 2018年1月

インフルエンザと戦うあなたを応援するヨーグルト「ドリンク編」

インフルエンザ予防に手洗い、マスク、咳エチケット、そしてヨーグルト…

数年前、テレビで R-1 乳酸菌が小・中学生のインフルエンザの感染率を下げたという実験結果が放送され、R-1 ヨーグルトは人気製品になりました。この時期になるとスーパーのヨーグルト売り場は大盛況！最近では R-1 以外にも多数の効果があたわった善玉菌入りのヨーグルトが取り揃えられており、何を選べばいいのか迷っちゃう人は私だけではないはず。2 年前に好評だったヨーグルト比較を今回は「飲むタイプ」「インフルエンザ感染症に関する研究成果のある菌入り」に絞って、紹介したいと思います。

| | 販売元・製品名 | 菌 値段 | 特徴…各ホームページ参考 (整腸作用・インフル予防の他に) | S先生評 (あくまで個人的な感想です) |
|---|---|-------------------------------|--|--|
|  | 明治 プロビオヨーグルト R-1 トリプルタイプ | OLL1073 R-1 112ml 125 円 | ナチュラルキラー細胞活性化 感染症の感染リスク・症状低減 | ヨーグルトのにおい・酸味そのまんま。甘くはなく、後口はすっきりしています。 |
|  | 雪印メグミルク 恵 megumi ガゼリ菌 SP 株ヨーグルト トリプルタイプ | ガゼリ菌 SP 株 100g 98 円 | 免疫力強化 体脂肪・内臓脂肪の低減 コレステロール値低下 | 「発酵してます！」ってくらい の強い香り。甘くて口当たり がいいけど勢いよく飲むと、 ちゃんと酸っぱいです…。 |
|  | ヤクルト ヤクルト ジョア | 乳酸菌 L.シロタ株 125g 98 円 | アレルギー症状改善 各種ガンの予防、病原性大腸菌 O-157 対策、ノロウイルス症状軽減 | ヨーグルトのにおいで味もそ のまんま…。最後に少しざら っとした後味が。甘くないので 量はいけそう。 |
|  | タカナシ乳業 ヨーグルト 脂肪ゼロ プラス トリプルタイプ | LGG 乳酸菌 110g 118 円 | 花粉症・アトピー性皮膚炎の改善 体脂肪低下、脂肪の分解促進 ロタウイルス対策 | あまり匂わないので油断した ら結構甘酸っぱい。後から唾 液が出てくる感じ。 |
|  | 小岩井・キリン IMUZE のむ生乳ヨーグルト | プラズマ菌 115g 108 円 | ナチュラルキラー細胞活性化 ロタウイルス対策 アンチエイジング・寿命延長 | まったりとした口当たり。牛乳 のような香りで酸味も柔らか いので飲みやすい。量はいけ ないけど一番好き！ |

値段：イオン新小松店 1 月調べ

ヨーグルトの整腸作用はすぐに実感できるものが多いのですが、免疫力強化効果を得るには数週間摂取する必要があります。味・値段・入手しやすさなどを考えた上でコツコツ続けることをお勧めします。

ボキャブラリーの宝庫 S先生に味見していただきました！

5 種類のヨーグルトドリンクの味を「おいしい」「まずい」を使わず表現してくださいという無謀なお願いを快く引き受けてくださった S 先生。思わず飲み比べしてみたくなる絶妙なコメントをありがとうございました！

語彙はね…。でも舌は知らんよ

