

新年度、新しい目標

4月。新年度が始まりましたね。

カレンダーや手帳も4月始まりのものが多く、
実質上1年の始まりが4月である方が大半では
ないでしょうか。

毎年この時期になると新しい目標を立てる私。
今年は太りにくい体を手に入れるべく、筋力トレー
ニングに取り組みたいと思っています。これまで
英会話やジョギングなど色々と挑戦してきました
が、結局どれも長続きせず。どなたか継続する
ための秘訣があれば是非教えて下さいね。

宅配商品Q&Aコーナー

質問

ヨーグルトの乳酸菌ってどんな菌？

答え

ブドウ糖、乳糖、ショ糖などの糖を発酵して
エネルギーを獲得し、乳酸を生成する菌の
ことをいいます。

解説

一般的にヨーグルトに使われている乳酸菌は、ブルガリア菌、サーモフィラス菌、アシドフィルス菌、ビフィズス菌などです。この乳酸菌の組み合わせや発酵温度などにより、製品の特徴を表しています。

乳酸菌には次のような働きがあります。

■おなかの調子を整える

- ・乳酸菌や酢酸を作り腸の運動を活発にする。
- ・乳酸や酢酸などが有害菌をおさえる。
- ・善玉菌を増やす。

■ガン・感染症などにかかりにくくする

- ・有害物質を吸着する。
- ・免疫力を高める。

“明治ブルガリアヨーグルト”の由来

1970年開催の大阪万博のブルガリア館で本場ブルガリアのヨーグルトが展示されたの明治社員が試食し感銘を受けたのをきっかけに開発が始まりました。日本でただひとつブルガリア政府から「ブルガリア」の名を冠することを許されたヨーグルト。以来40年、この国にはなくてはならない食品となり、日本のヨーグルト文化を確立させてきました。