

ビフィズス菌

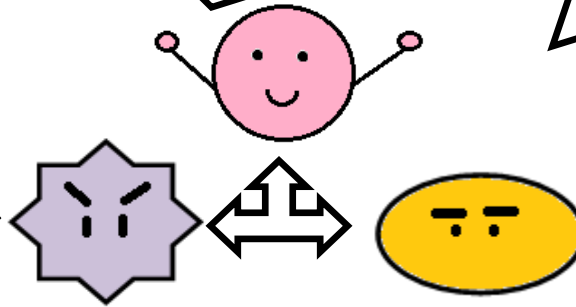
※腸内細菌の関係イメージ図

有用菌(善玉菌)

ビフィズス菌(腸内の善玉菌のうち 99.9%以上)
乳酸菌(0.1%以下)など

有害菌(悪玉菌)

ウェルシュ菌
黄色ブドウ球菌
など
→腸内腐敗
(有害物質の生成)



中間菌

バクテロイデス菌・非病原性
大腸菌など
→消化吸収の
促進(未消化物
の分解)

★ビフィズス菌の働き

①便秘や下痢の防止

悪玉菌の働きを抑えて腸内環境を正常化にし、便秘や下痢予防になる。

②免疫力アップ

腸内環境を改善し、免疫力を高める。

③血中脂質の改善

動脈硬化などの原因となるコレステロールを下げる働きがある。

オリゴ糖…ビフィズス菌のエサになり、ビフィズス菌を増やす働きがある。

食物繊維…腸内環境を整え、悪玉菌を減少させ、善玉菌の数が安定する。

※ビフィズス菌と合わせて使用する事で、より効果的です。

ビフィズス菌入りのヨーグルトや乳酸菌飲料がありますが、透析患者様は、リンが高くなる可能性があります。ビフィズス菌が粉になったもの(食品)があります。試してみたい方は、栄養士までご相談下さい。