



免疫を高めようと、テレビではいろいろな乳酸菌のCMが流れています。  
でも、いろいろな数字やアルファベットを言われても・・・  
よくわかりませんよね！そこで、今月は乳酸菌の一覧表を作ってみました。  
食生活に上手に取り入れていきましょう！！

便通改善	ビフィズス菌：BB-12 BE-80 Bifix (GCL2505) Lカゼイ・シロタ株 ラブレ LB81
免疫力を高める	シールド B240 11-19B1 プラズマ 1073R-1 シロタ株 KW乳酸菌 ラブレ
肌荒れ予防・改善	ラブレ K-1 LB81
ダイエット	ガセリ菌SP ビフィズス菌B-3
尿酸値を減らしたい	PA-3
血糖値の上昇抑制	クリモリス菌FC
ピロリ菌抑制	LG21
花粉症予防 アレルギー症状の抑制	LGG：おなかへGG L-92 L-55 とはいえ、牛乳アレルギーのある場合は飲んじゃダメ
虫歯・歯周病予防・口内ケア	ロイテリ L8020 L-137
アンチエイジング	LKM512
大腸炎の改善	ビフィズス菌BB536 1969年に健康な乳児から発見されたビフィズス菌 O-157やインフルエンザの感染予防。骨密度の増強も

