

乳酸菌には便通の改善、免疫力向上などの効用があり、これまでもヨーグルトの有用性について書いてきました。コトカサス地方の元気な高齢者が多く暮らす村で食べられている自家製ヨーグルトには、クレモリス菌F.C株が多く含まれており、日本でもカスピ海ヨーグルトと

して人気があります。発酵温度が20〜30℃で、特別な器具がなくても種菌と牛乳だけで簡単に作れることと、この菌が生ずるEPS（エキソポリサッカライド）の独特の粘り感が、根強い人気の理由のようです。しかし、消毒が不十分な容器やスプーン、空気中には雑菌が無数に存在



福本 学

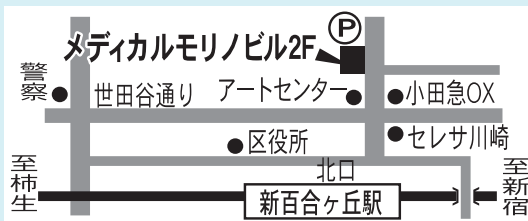
■内科

新百合山手福本内科

☎ 044-955-8877

麻生区万福寺 6-7-2

メディカルモリノビル 2F

<http://www.fukumotonaika.jp/>

し、ヨーグルトを家庭で作り続ける間、雑菌を完全に排除することは不可能です。ヨーグルトの中の白カビは目で見ただけではわかりません。味や匂いが少しでも変だと感じたら、必要な乳酸菌以外の菌も一緒に増えている可能性が高いと考えましよう。