

主な乳酸菌と効用

乳酸菌	効用の一例	商品
LB81	便秘予防・解消	ブルガリアヨーグルトLB81プレーン(明治)
ラブレ菌	便秘予防・解消 免疫力強化	植物性乳酸菌ラブレ(カゴメ)
ビフィズス菌Bifix	便秘予防・解消	Bifix (グリコ)
ビフィズス菌SP株	便秘予防・解消 免疫力強化	ナチュレ恵(雪印メグミルク)
クレモリスFC株	便秘予防・解消 免疫力強化 アトピー性皮膚炎の改善 血中脂質の改善 血糖値の上昇抑制	カスピ海ヨーグルトプレーン(フジッコ)
BE80株	便秘予防・解消	ダノンビオ(ダノンジャパン)
ガセリ菌SP株	便秘予防・解消 免疫力強化 内臓脂肪を減らす	ナチュレ恵(雪印メグミルク)
1073R-1	便秘予防・解消	プロビオヨーグルトR-1(明治)
LG21	便秘予防・解消 胃粘膜の改善、ピロリ菌抑制	プロビオヨーグルトLG21(明治)
BB536株	免疫力強化 花粉症の改善 潰瘍性大腸炎の改善	ビヒダスBB536プレーンヨーグルト(森永乳業)
シロタ株	花粉症の改善	ヤクルト(ヤクルト)
L-92乳酸菌	花粉症の改善 アトピー性皮膚炎の改善	守る働く乳酸菌L-92(カルピス)
CP1563株	体脂肪を減らす	カラダカルピス(カルピス)
TUA4408L	血中コレステロールの低下	豆乳グルト(マルサン)
PA-3	血清尿酸値の上昇を抑制	プロビオヨーグルトPA-3(明治)