

正解は…

B 同じ種類のものを毎日食べる

その理由とは…

理由1:ヨーグルトによって乳酸菌の種類が違うため

同じ菌を取った方がその恩恵を受けやすい

理由2:腸内環境が毎日変わるため

効果を得るためには毎日取り続ける事が大事

ヨーグルトに即効性はありません 🙅

管理栄養士がオススメするヨーグルト

オススメは、
「ビフィズス菌」が含まれているヨーグルトです！
腸内の善玉菌はほとんどビフィズス菌になるので
この菌をとる方が腸内環境には良いのです 🙋

つまり…
ビヒダスやBifixなどがオススメです 🙋



※ビフィズス菌が含まれている
ヨーグルトは限られています 🙄