ヨーグルトの魅力 \再発見/

再発見1 世界は愛で、ヨーグルトは菌でできている！

菌の種類でヨーグルトを選んでみるのもいいかも！

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌などによって牛乳を発酵させた発酵食品です。菌によって特徴があり、人体への健康効果はさまざまです。酸味があるもの、もちっと感があるものなど、味も多種多様です。

●主な菌の種類と期待できる健康効果

ブルガリクス菌（ブルガリア菌）	ヨーグルト作りに欠かせない乳酸菌の一種。腸内環境を整え、便通改善に役立つ。
ガセリ菌	内臓脂肪を減らし、肥満予防に効果的。
クレモリス菌	独特な粘り成分が特徴で、食物繊維のように働く。
ビフィズス菌	大腸にも多く生息し、便通改善に役立つ。

再発見2 自宅で簡単！　自家製ヨーグルト作り

牛乳にタネ菌を混ぜて放置するだけ！出来上がったヨーグルトの一部をタネ菌として使用すれば、この先ずっと自宅でヨーグルトが作れちゃうんです！

専用のヨーグルトメーカーがなくても、常温の牛乳にタネ菌を混ぜるだけで作れるヨーグルトがあります。通販だけでなくスーパーなどで入手できるタネ菌もあります。作り方は商品の仕様書に従ってくださいね。

作り方

消毒した容器に牛乳を入れる。

牛乳の分量に合わせてタネ菌を必要量加える。

よくかき混ぜて常温で静置する。夏は一晩で、冬は1、2日で出来上がり！

※変な色や腐った臭いがする場合は食べないようにしましょう。

再発見3 料理にアクセント！　ヨーグルトの使い方あれこれ

協力：Jミルク

ヨーグルトはそのまま食べるだけでなく、さまざまな料理のアクセントにも活用できます。調理の際は、加糖タイプやフルーツヨーグルトは避け、プレーンタイプを使ってください。

Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

ゴボウとマイタケのヨーグルトカレー

ヨーグルトでまろやかな味に

いつも使っているカレールーにヨーグルトをプラスすることで、辛さが和らぎこくも出ます。具材の肉が軟らかくなる効果も期待できます。

作り方はコチラ

切り干し大根のピリ辛ヨーグルトあえ

サラダの爽やかなドレッシングにも

ヨーグルトをドレッシングの材料として使います。かむほどにヨーグルトの爽やかな風味が広がるため食べやすく、箸休めにもぴったりのおかずです。

（レシピ考案：奥泉明子さん）

作り方はコチラ

ホワイト豚汁

みそとヨーグルトは好相性

米こうじで大豆を発酵させてうま味が増したみそとヨーグルトは相性抜群！　ヨーグルトがみその塩味を抑えてうま味をさらに引き立てます。

作り方はコチラ

からだに愛情 みんなにやさしい

ヨーグルト

子どもからシニアまで、家族みんなの元気を支える食品として再注目されているヨーグルト。さまざまな健康効果や料理をよりおいしくする活用法などをご紹介します。

監修　五賀ひろか
管理栄養士・野菜ソムリエ
病院勤務後に独立し、企業向けレシピ開発やフードコーディネートなど幅広く活動中。
SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

イラスト：小林裕美子

おいしいだけじゃない！ ヨーグルトの健康効果4

肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。腸内に老廃物がたまった状態は肌にとっても良いことではありません。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

腸の健康

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、便秘の改善やコレステロールの低下など体にうれしい効果が期待できます。

免疫力アップ

腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けにくい体づくりに役立ちます。乳酸菌が豊富なヨーグルトを積極的に取りましょう。

骨の健康

ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

もっと知りたい！ ヨーグルトQ&A

Q いつ食べるのがおすすめですか？

A ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは胃酸に弱く、従って胃酸が薄まる食事の後に食べることで菌が腸まで届きやすくなります。

Q 1日にどのくらいヨーグルトを食べると良いですか？

A 年齢や食べる目的により異なりますが、成人の場合は1日当たり100〜200gが目安です。

Q おすすめの食べ合わせはありますか？

A 大腸まで届きやすく、善玉菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれる、きな粉や蜂蜜などがおすすめです。また、バナナやキウイフルーツなど食物繊維が豊富なフルーツを添えると、より効果的です。

Q 花粉症に効くって本当ですか？

A アレルギー症状を緩和するには、体の免疫機能を正常に保つことが大切です。腸内環境が整うことで免疫力が上がり、花粉症の症状緩和につながる可能性があります。