

# ヨーグルト

Yogurt



健康  
かわら版



第196号  
令和元年8月

明治時代、乳牛が輸入され牛乳の販売が始まりました。牛乳を発酵させた「凝乳」が売り出され、これが日本でつくられた最初のヨーグルトです。大正時代になり、「ヨーグルト」という名称も使われるようになりましたが、当時はごく一部の人に食されるか、病人食として珍重される程度でした。ヨーグルトが本格的に生産され始めたのは戦後になってからです。最近では乳酸菌の研究が進み、特定保健用食品(トクホ)のマークの付いたものや、機能性を追求したものなど種類も増え、いろいろなヨーグルトが楽しめるようになりました。

## 栄養

ヨーグルトは牛乳や脱脂粉乳などの原料を乳酸菌で発酵させたものです。牛乳の栄養に加え、乳酸菌の働きによる腸内に住む細菌のバランスを整えることにより、健康に役立っています。

- ヨーグルトに含まれているタンパク質の一部は、乳酸菌によりペプチドにまで分解されているため、消化吸収され易くなっています。体内に入ったタンパク質、ペプチドは、人体の細胞をはじめとする体の組織を作ります。
- ヨーグルト中の乳糖の20~40%は乳酸菌により分解されている上、乳酸菌の持つ乳糖分解酵素(ラクトターゼ)が腸で働くため、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人にも安心です。牛乳と同じくカルシウムが豊富に含まれ、しかも乳酸と結びついて乳酸カルシウムとなり、いっそう吸収され易くなっています。
- 腸に生きて達する乳酸菌は、乳酸や酢酸を作り、悪玉菌をおさえて有害な物質が作られるのを防いだり、腸の調子を整える働きがあります。

## ヨーグルトの種類

乳酸菌とは、炭水化物などの糖を消費して乳酸をつくる細菌の総称です。腸内に住む細菌のバランスを整えることにより、健康維持に役立っています。乳酸菌の種類は多種多様で、腸内を酸性側に傾け腸内の腐敗を抑えたり、腸の蠕動運動を助けて便秘を改善する効果があります。さらに最近の研究によって、免疫機能の向上や中性脂肪・血中コレステロール値の低下といった働きも知られてきました。

商品名	明治 ブルガリアヨーグルト	森永 ビヒダスヨーグルト	雪印メグミルク ナチュレ惠	明治 プロビオヨーグルト R-1	明治 プロビオヨーグルト LG21	グリコ Bifixヨーグルト	ヤクルト ソーフル	ダノン ダノンビオ
菌の種類	乳酸菌 LB81 ブルガリア菌2038株とサーモフィラス菌1131株を組み合わせたもの	ビフィズス菌 BB536 健康な乳児から発見された、ビフィドバクテリウム・ロンガムという、ヒトのお腹にすむ種類のビフィズス菌	ガセリ菌SP株 と ビフィズス菌SP株	1073R-1乳酸菌 (ブルガリア菌の一種)	LG21乳酸菌 正式名称: Lactobacillus gasseri (ラクトバチルスガセリ) OLL2716株	ビフィズス菌 BifX 正式名称: Bifidobacterium animalis ssp.lactis GCL2505	乳酸菌 シロタ株 (L.カゼイ YIT 9029)	ビフィズス菌 BE80 (Bifidobacterium lactis CNCM I-2494)
効果	・整腸作用 (腸内細菌のバランスを整える) ・皮膚機能改善	・整腸作用 (お腹の調子を整える)	・免疫力の向上 ・内臓脂肪の減少	・免疫力の向上 ・感染症の予防	・整腸作用 ・ピロリ菌抑制効果	・腸内環境改善 ・便秘改善	・腸内環境改善 ・お腹の調子を整える	・便秘改善 ・お腹の不快感を和らげる

## いつ、どのくらい食べればいいの？

乳酸菌は胃酸に弱いので、胃酸が弱められている食後にとるのが効果的です。

ヨーグルトの摂取量は、1日に120kcalを目安にとってください。普通牛乳180ml=120kcal

ヨーグルトは種類によりカロリーに違いがありますが、1個あたり(120g~130g)約100kcal前後です。



今月の  
レシピ



## ヨーグルトゼリー

【材料】フルーツ皿(11cm) 4個分  
無糖ヨーグルト ..... 200g  
牛乳 ..... 200cc  
砂糖 ..... 大さじ4  
{ 粉ゼラチン ..... 5g  
水 ..... 大さじ2  
缶詰のシロップ ..... 適量

- 果物の缶詰
- 季節の果物  
(すいか、キウイフルーツなど)
- ミントの葉



### 準備

\*ゼラチンは水大さじ2でふやかしておく。

### 【作り方】

- 牛乳に砂糖を加えて火にかけ、沸騰する前に火からおろし、ふやかしたゼラチンを加え溶かし、あら熱をとる。
- ①にヨーグルトを加え、よく混ぜ合わせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったら上に果物、ミントを飾り、缶詰のシロップをかける。

参考：クックパッド