



ヨーグルト活用術!

ヨーグルトはそのまま食べたり、果物と合わせたり、料理に使ったりと、様々な使い方ができ、小さなお子様から高齢の方まで手軽にとれる食品です。また、牛乳だとお腹がゴロゴロしてしまうという方もヨーグルトなら乳糖の一部が分解されている為、安心して食べることができます。今回はヨーグルトの働き、保存方法、美味しい食べ方などをご紹介します。

◆ヨーグルトの働き

① 腸内細菌のバランスを整える

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内細菌のバランスを整え、便秘予防や免疫力を高める手助けになることも報告されています。

ただし、ヨーグルトの働きは一度食べることで何日も続くわけではありません。毎日適量をとることが、健康づくりに役立ちます。



② 吸収されやすいカルシウムがたっぷり

乳製品のカルシウムは、小魚や野菜のカルシウムに比べ吸収されやすく、中でもヨーグルトは乳酸菌の働きにより、さらに吸収されやすい形になっています。

100g 当たりの栄養量	エネルギー	カルシウム
ヨーグルト	62 kcal	120mg
低脂肪ヨーグルト	45 kcal	130mg



◆上手な保存方法

◎10℃以下の冷蔵庫で保存しましょう

乳酸菌は、温度が高いと活動が活発になって酸度が高くなり、味が酸っぱくなります。また、水分が分離する原因にもなります。発酵がほとんど進まない、10℃以下の一般的な冷蔵庫での保存が最適です。



◎振動させないようにしましょう

プレーンヨーグルトの場合は、振動すると水分が出てきますので、開閉時に強く振動する冷蔵庫の**ドアポケットには置かない**ようにしましょう。



ヨーグルトの上に出てくる水分は食べていいの？ 捨てた方がいいの？

ヨーグルトの上部に出てくる水分は**ホエー（乳清）**といい、たんぱく質やミネラル、水溶性ビタミンが含まれています。ホエーは捨てずに、ヨーグルトと混ぜて食べましょう。



ヨーグルトは1日どれくらい食べていいの？

1日 **100~200g くらいが目安**です。4個入りのパックなら1~2個、プレーンヨーグルトの大きい450gのパックだと、2~3日で食べきるくらいが目安です。



◆美味しい食べ方

◎果物にヨーグルトをプラス!

ヨーグルトにはビタミンCが少なく、食物繊維が含まれていないため、ビタミンCと食物繊維を豊富に含む果物との相性はバッチリです。

ただし、生のキウイフルーツやパイナップルなどにはたんぱく質分解酵素が含まれ、酵素の働きによって苦味を感じることがあります。これらの果物と混ぜたときはすぐに食べるようにしましょう。



◎いつもの料理にヨーグルトをプラス!

- **カレーやスープなどの煮込み料理に加える**
⇒味がまろやかになる
- **肉や魚を漬け込む**
⇒肉がやわらかくなる、肉や魚の臭いをヨーグルトが吸着し臭みをとる
- **ドレッシングやディップでマヨネーズの代わりにヨーグルトを使用する**
⇒カルシウムの摂取量を増やし、エネルギーを抑えることができる



★簡単レシピ★ お肉やわらか タンドリーチキン

【材料】(4人分)

- 鶏もも肉・・・400g
- ヨーグルト・・・大さじ1
- カレー粉・・・小さじ2
- ケチャップ・・・大さじ2
- 顆粒コンソメ・・・小さじ1/2
- オリーブオイル・・・大さじ1
- サラダ油・・・適量

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 袋に<A>と①の鶏肉を入れてよく混ぜ合わせ、30分以上冷蔵庫で漬け込む。
- ③ 油をひいたフライパンで、②の肉をよく焼き、出来上がり。



調理時間 約15分 (漬け込む時間は除く)

【1人分の栄養量】

- エネルギー：270kcal
- たんぱく質：17.0g
- 食塩相当量：0.7g

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

