



5/15
ヨーグルトの日

私達にとって身近な食品であるヨーグルト。ヨーグルトは牛乳由来の高い栄養価と、乳酸菌の様々な効果をあわせもつ食品です。
5/15 はそのヨーグルトを研究したロシアの生物学者メチニコフの誕生日から、ヨーグルトの記念日とされています。この機会にヨーグルトの効果を見直してみませんか？



ヨーグルトのカ

① 原料である牛乳から受け継いだ豊富なカルシウム



ヨーグルトは原料である牛乳とともに、食品の中でも特に骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。

| 食品(100g当たり) | エネルギー | カルシウム |
|-------------|--------|--------|
| 普通牛乳 | 67kcal | 110 mg |
| 無糖ヨーグルト | 62kcal | 120 mg |

他の食品と比べても、ヨーグルトはカルシウムの吸収率が高い食品です。

その理由は牛乳を乳酸菌で発酵させてヨーグルトをつくる過程で、カルシウムと乳酸が結び付き乳酸カルシウムという消化吸収しやすいかたちになるためです。

各食品のカルシウム吸収率

| 食品 | 吸収率 |
|-------|--------|
| ヨーグルト | 60~70% |
| 牛乳 | 50~60% |
| 小魚 | 30~40% |

カルシウムの
吸収率アツツ!!



②ヨーグルトに含まれる乳酸菌の働き

ヨーグルトをつくる乳酸菌は、人間の体の中でも様々な働きをしてくれます。今回は代表的な働きをご紹介します。

★腸内菌のバランスを改善します。

乳酸菌は体にとってよい働きをしてくれる「善玉菌」の一種です。乳酸菌は体にとってよくない菌である「悪玉菌」の増殖を防ぎ、腸内の環境を整える働きがあります。

★お通じをスムーズにします。

乳酸菌がつくる乳酸は腸管を刺激して腸の動きを活発にして便を出しやすくします。

おなかの調子がいい



★牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしやすい人は、ヨーグルトを試してみてもいい？

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしやすいという人の原因は、牛乳に含まれる乳糖が小腸で分解・吸収されずに大腸で分解され、このときにつくられる乳酸や炭酸ガスが腸を刺激してしまうためです。乳糖の分解を助ける酵素の分泌量が少なかったり、全く分泌されない人は、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり下痢を起こしたりします。

しかしヨーグルトは乳酸菌の働きによって、すでに乳糖が 20~30%分解されているうえに、乳酸菌により分泌されるラクターゼが乳糖を腸内で分解してくれます。牛乳が苦手な方でも、ヨーグルトから牛乳の優れた栄養を摂取することができます。



(※但し牛乳アレルギーの場合は、ヨーグルトでもアレルギー反応を起こしますので避けてください。)

ヨーグルトはどのくらい食べると効果的？

ヨーグルトは1日100gを目安に食べることで、効果が現れやすくなると言われています。(効果には個人差があります)

またヨーグルトには健康効果が期待できますが、薬ではありませんから、一度食べただけで劇的な効果が現れたり、効果が持続するわけではありません。毎日の食生活に継続的に取り入れていただくのが良いでしょう。



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。

