



ヨーグルトのカ



ヨーグルトとは

皆さんはヨーグルトをよく食べますか？ヨーグルトとは、牛乳などの乳に乳酸菌やビフィズス菌、酵母を加えて発酵させた食べ物です。固形のプレーンヨーグルト、液状のドリンクヨーグルト、凍らせたフローズンヨーグルトなど形状も様々です。また、形状の違いだけではなく、無糖ヨーグルト、低脂肪・無脂肪ヨーグルト、加糖ヨーグルト、果物やソースが入ったものなど種類も豊富です。そのまま食べるだけではなく、料理やデザートのも材料としても使われています。

ヨーグルトの主な栄養

ヨーグルトの主な原料である牛乳はもともと栄養価の高い食品ですが、ヨーグルトは乳酸菌による発酵作用によりさらなる栄養効果が期待できます。

◆たんぱく質

ヨーグルトに含まれているタンパク質は、乳酸菌の働きにより、牛乳より消化吸収が良いペプチドやアミノ酸に分解されています。

◆カルシウム

牛乳の最大の長所ともいえる豊富なカルシウムも、ヨーグルトでは、乳酸と結びつき「乳酸カルシウム」となって消化吸収されやすい形になります。



乳酸菌の働き

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、便秘の予防や免疫力を高める効果が期待できます。また、花粉症などのアレルギー症状を抑える効果も報告されています。

・牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう方に・・・

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしやすい方は、「乳糖不耐症」といって、牛乳に含まれる乳糖を消化できないために起こります。ヨーグルトは乳酸菌の働きにより、乳糖の一部が分解されているので、消化しやすくなり、安心して食べることができます。一度試してみても・・・？

いろいろな食べ方で毎日美味しく健康に

そのまま食べるだけでなく・・・

- ・果物にかける→栄養のバランスがよくなります。
 - ・カレーやスープに加える→味わいがまろやかになります。
 - ・肉や魚を漬け込む→臭いを吸着したり、やわらかく仕上げるなどの効果があります。
- 他にもジュースに加えてヨーグルトドリンクにしたり、ケーキやデザートのも材料にしたり、使い方は色々です。これから暑くなってきて食欲不振になりがちな季節にぴったりの食品でもあるのでお好みで普段の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？