



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

## ヨーグルト

## 食事は原動力

## ～ヨーグルトのお話～

ヨーグルトは、今から6000年も前から食べられている食品です。最初はまったくの偶然で、放牧が始まったころ放置しておいた「乳」にたまたま“乳酸菌”が繁殖し発酵して出来たと言われていました。その後、世界各地で牛・羊・馬などの「乳」からいろいろなヨーグルトが作りつづけられています。さらに、1900年代初めごろから乳酸菌の効用が盛んに研究され、ヨーグルトの健康効果が科学的に次々と解明され、ヘルシー食品として広く認められるようになりました。

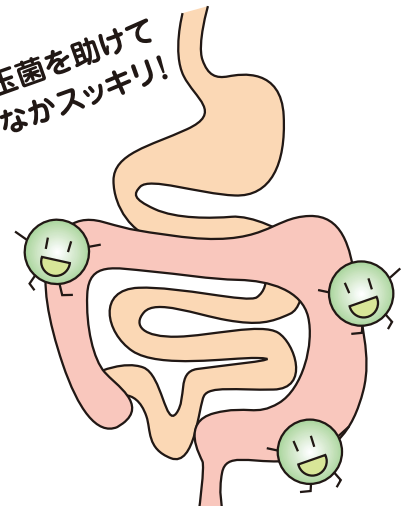


## ■ヨーグルトの栄養素

ヨーグルトの原材料となる牛乳は、カルシウムをはじめ糖質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンと多くの栄養素を含むバランスのとれた栄養食品で、その牛乳を原材料としたヨーグルトは、特にたんぱく質とビタミンB群を多く含み、乳酸菌の働きで牛乳のおよそ4倍にまで増加します。

## ■腸内をスッキリし、免疫力をアップさせる乳酸菌

ヨーグルトに含まれる“乳酸菌”は、腸内ビフィズス菌（体に良い働きをする善玉菌）を助ける役目をします。腸内を刺激して便秘を改善し、消化吸收も高めて腸内のバランスを整えます。“乳酸菌”には、腸内で作られた有害物質を排泄する力もあるので、ヨーグルトを食べつづけると腸内をきれいにしてくれます。さらに、免疫力を強化したり、動脈硬化の原因ともなる悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす働きもあることもわかってきました。つまり、ヨーグルトを食べることは、便秘解消だけでなく、高血圧や高脂血症といった生活習慣病の予防改善効果も期待できるのです。

善玉菌を助けて  
おなかスッキリ!

# ベスト・アドバイザー

## ■タイプ別ヨーグルトの選び方

### 便秘の人に

「寒天」が入っている  
ハードタイプ



乳酸菌・乳糖＋食物繊維＝ダブル効果！

- ・寒天は食物繊維を多く含む食品。腸の中の有害物質や悪玉菌の死骸を吸着し、排泄してくれる働きを持つもの。

### 肌荒れの人に

「無脂乳固形分」の%が  
高いプレーンタイプ



※無脂乳固形分とは、ヨーグルトの乳成分に含まれている脂肪以外の栄養素の割合

- ・ヨーグルトに含まれるビタミンB群は、たんぱく質の代謝を良くすると同時に、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをしてくれます。お肌づくりに欠かせないのが「ビタミンC」

「ビタミンC」の多い  
果物入りのデザートタイプ



- ・たんぱく質とビタミンB群で土台作りをした後、最後の仕上げをしてくれるのが「ビタミンC」。ヨーグルトには足りないビタミンCを補うためには、いちごやキウイ・オレンジなどのフルーツとの組み合わせがお勧めです。

### コレステロールの高い人に

「乳脂肪分」の少ない  
ドリンクタイプ



- ・ヨーグルトは乳製品の中でも脂肪分を多く含んだ食品ですが、「かく拌して液状にしたもの」いわゆる「飲むヨーグルト」は、比較的脂肪分の少ないものが多いタイプです。

## お腹の善玉菌度チェック！

腸で働く善玉菌は、若さと健康のバロメーター。そんな善玉菌がお腹の中で活躍してくれているか、毎日の生活習慣からもチェックしてみましょう。あくまでも目安ですが、4つ以上当てはまるものがあるれば、食生活などをみなおしてみるとよいでしょう。

- ニキビ、吹き出物など、肌荒れに悩んでいる
- 夜ふかしをすることが多い
- 便秘などで、便通が不規則だ
- 運動不足で、すぐバスやタクシーを使ってしまう
- 肉が好きで、野菜はあまり食べない
- 最近、オナラや便の臭いが、かなり気になる
- ファーストフードをよく利用する
- ストレスがたまっている
- 食事の時間が不規則
- ゆっくりトイレに入れない、行きそびれることがある