

ヨーグルトについて



スーパーに行くとショーケースに様々な種類のヨーグルトが並んでいます。爽やかな風味が特徴のヨーグルトは発酵乳のひとつで、含まれる乳酸菌の働きに期待して、健康づくりのために積極的に食べている人も多いと思います。今回はヨーグルトの栄養や効果についてお伝えします。

歴史

ヨーグルトの始まりは、紀元前数千年前で、木桶や革袋に入れておいた乳に偶然入り込んだ乳酸菌の作用によってできたものといわれています。

その後、シルクロードを経由しながら中央アジアや内陸の遊牧民族にも伝えられ、世界各地で特色のあるヨーグルトが食べられていたようです。



栄養成分

○たんぱく質

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体内に入り、人体の細胞をはじめとする体の組織を作ります。

○脂質

ヨーグルトに含まれる栄養素の中で、たんぱく質の次に多いのが脂質です。乳に含まれる脂肪はヨーグルト（発酵乳）になるとさらに消化されやすくなります。

○カルシウム

カルシウムは牛乳と同じく豊富に含まれ、しかも乳酸と結びついて乳酸カルシウムとなり、吸収されやすくなっています。どの年代でも不足しがちな栄養素であり、骨粗しょう症の予防やストレス・イライラを抑える働きがあります。

○糖質（炭水化物）

ヨーグルトには、「乳糖」と呼ばれる脳や神経のエネルギー源にもなる糖質が含まれています。乳糖は、砂糖と違って甘さはなく、エネルギー源としてだけでなくカルシウムや鉄分の吸収を助ける整腸作用があります。

○ビタミン

日本人に不足しているといわれている、ビタミンA・B1・B2が含まれています。



ヨーグルトの乳酸菌による健康効果

- ① **整腸作用**…善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌の働きにより、腸内で悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整える働きがあります。ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、大腸の運動を活発にし排便を促す作用があります。
- ② **免疫力を高める**…免疫細胞の約7割は腸内にあるといわれています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌などにより、免疫細胞が活性化し免疫力が高まります。
- ③ **アレルギー症状をやわらげる**…腸内環境を整えることで花粉症の症状が緩和されやすくなります。

乳酸菌は、胃酸や胆汁酸の影響を受けて、腸まで生きて届くことができないものと、生きて腸に届き効果を発揮するものがあります。死んでしまった菌も、有害物質を吸着して排出させたり、免疫機能を高めてウイルスや病原菌からカラダを守ったり、体内で有効に働きます。



ホエイ（乳清）って？

ヨーグルトの表面に出てくる水分をホエイ（乳清）といいます。なんとなく捨ててしまっている、という人は捨てずに食べてください。ホエイは乳成分の一部で、水溶性のたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養が含まれています。



料理への利用方法

そのまま食べることが多いヨーグルトですが、甘みを加えていないプレーンヨーグルトはいろいろな料理に使えます。

- ◇ **ドレッシングの材料として：脂肪がおさえられ、カルシウムが摂れます！**
マヨネーズや市販のドレッシングに好みの量を加えて
- ◇ **和風料理の和え衣として：やわらかなコクがプラスされます！**
しょうゆ、みそ、わさび、すりごまなどと混ぜて
- ◇ **煮込み料理に：風味が増してまろやかさが出ます！**
カレー、シチューなどの仕上げに
- ◇ **下ごしらえに：臭みがとれ肉質が柔らかくなります！**
肉、魚、レバーなどをつけておく

料理に入れて加熱してもヨーグルトの栄養は変わりません。

乳酸菌は生きていなくても生理的効用は期待できます。