



# 食を楽しむ、考える。

vol. 17

ヨーグルトの上に出ている水分はホエー（乳清）といい、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれています。捨てずにヨーグルトに混ぜ込んで一緒にいただきましょう。

935 冷蔵 毎週企画 大山乳業

## ⑥ 生乳ソフトヨーグルト (プレーン)

400g

4種の乳酸菌を使いまろやかに仕上げました。生乳98%使用。

(67kcal/100g)

乳 賞味期間:15日



おなかに優しいビフィズス菌とビフィズス菌の働きを助ける乳糖オリゴ糖を配合しています。

シュガーは付いていません。

158円

ヨーグルト

## おなかに優しいヨーグルト

ヨーグルトは牛乳や脱脂乳などに乳酸菌を加えて発酵させたもので、栄養的には牛乳とほとんどかわらない優れた食品です。また、乳酸菌による発酵で、たんぱく質やカルシウムなどの栄養成分は、牛乳よりも消化吸収されやすくなっています。

摂取した乳糖は約30%が乳酸に分解され、さらに分解酵素のラクターゼの働きにより、残った乳糖は小腸でグルコースとガラクトースに分解されて吸収されます。ラクターゼが少ないため、牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる乳糖不耐症の人にもおすすめです。

腸内には善玉菌(ビフィズス菌)と有害物質を出す悪玉菌(ウェルシュ菌、大腸菌など)、どちらでもない菌がすみつき、善玉菌が悪玉菌を抑えて健康を維持しています。ヨーグルトを継続して食べることで善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。