

# 食を楽しむ、考える。

vol. 82

ヨーグルトは肉や魚の風味をよくし、肉質をやわらかくします。さわやかな酸味は食欲増進の効果も期待できます。



## きゅうりとヨーグルトのサラダ

あっさり、さわやかなトルコ風のサラダ

材料 (2人分)

- 1074 滋賀のきゅうり …………… 1本
- パプリカパウダー …………… あれば少々
- A** 267201 白バラヨーグルト生乳100 …………… 1/3カップ
- にんにく(おろす) …………… 1片分
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 胡椒 …………… 少々
- レモン(絞る) …………… 小さじ1

作り方

- ① きゅうりはところどころ縦の縞目にむいて厚さ3mmの輪切りにする。
- ② ①に**A**を混ぜ合わせてきゅうりを和える。冷蔵庫でしばらく冷やし、食前に好みでパプリカパウダーを振る。

267201 冷蔵 毎週企画 大山乳業

## 白バラヨーグルト 生乳100

400g

砂糖は付いていません。

鳥取県産の生乳を100%使い、生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12を使用。

乳

(62kcal・食塩相当0.1g/100g)

賞味期間:お届け日を含め10日



本体 **178**円  
(税込 192円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心に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っています。

## ヨーグルトで腸を健康に!

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌によって発酵させたものです。豊富に含まれているたんぱく質やカルシウムの消化吸収がよく、ビタミンAやB2も多く含みます。乳糖が分解されているので、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安心です。使用された乳酸菌によって機能性は様々ですが主に下記のような働きが期待できます。

- ① 腸内の悪玉菌を抑え、有害物質の生成を予防する。
- ② 善玉菌を増やし、腸内環境を整えて便通を改善する。
- ③ 免疫力を高め、感染症に対する抵抗力を高める。