

暖かな気候が続き初夏の訪れを感じる季節がやってきました。

今月は、3日:憲法記念日、4日:みどりの日、5日:こどもの日、とたくさんの祝日がありますね。

その他に記念日などもたくさんあり、15日はヨーグルトの日と呼ばれています。

2012年に制定された記念日でヨーロッパでヨーグルトが広まるきっかけとなった免疫学者のイリヤ・メチニコフ氏の誕生日を株式会社明治が「ヨーグルトの日」としたそうです。

そこで今回は、ヨーグルトについて詳しく説明したいと思います。



ヨーグルトの栄養

・カルシウム



ヨーグルトには牛乳と同様にカルシウムが豊富に含まれています。ヨーグルトは発酵する過程で牛乳の中に含まれるたんぱく質が分解され乳酸となり、カルシウムが結びついた状態にあります。乳酸と結びついて乳酸カルシウムとなっているため、より消化吸収されやすくなっています。

食品	吸収率
牛乳・乳製品	約40%
小魚	約30%
野菜	約20%

・乳酸菌

ヨーグルトなどを作る「乳酸菌」は、人にとって有用な働きをする細菌です。代表的な働きとしては、

☆腸内環境を整える

乳酸菌は糖を分解して乳酸を作るため、腸内は酸性となります。酸性の腸内環境が苦手な悪玉菌は増加しにくくなり、また、体外から侵入してくる悪い菌にとっても居心地の悪い環境となるため防御にも繋がります。

☆便秘改善

乳酸菌から作り出された乳酸は、大腸に刺激を与えて腸の運動を活性化させます。腸の運動を正常にして軟便や便秘などを改善する整腸作用があります。



効果的な食べ方

「ヨーグルト × 食物繊維・オリゴ糖」

ヨーグルトと、乳酸菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を合わせて摂取することで腸内菌数を増やす助けとなり、より効果が期待されます。便をやわらかくしたい場合は「水溶性」、便の量を増やすことで腸を動かしたい場合は「不溶性」が効果的です。善玉菌の増殖に特に効果的なのは、「水溶性」の食物繊維です。

〈水溶性食物繊維を多く含む食品〉

野菜類(ごぼう、にんじん、オクラ)、りんごなど…



〈オリゴ糖を多く含む食品〉

野菜類(玉ねぎ、ごぼう、アスパラ)、バナナ、豆類など…



栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。

お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220