



今回のテーマ 「ヨーグルト」

牛乳などの乳汁を発酵させてつくるヨーグルトは、さまざまな種類の乳酸菌を使ってつくられます。ビフィズス菌やJGG菌などはその代表的なものです。それぞれ違った性質や風味や香りですが、腸内環境を整える機能はもともと備わっています。



★ヨーグルトの成分★

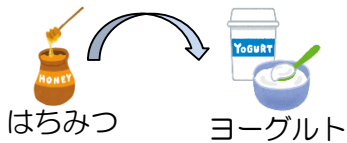
牛乳より消化吸収がよく、整腸作用を促してくれる

牛乳の成分をそのまま含んでいるうえに、乳酸菌がたんぱく質や脂肪の分解を助けてくれるため、消化吸収に優れています。乳酸菌は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腐敗菌の増加を抑える働きもします。牛乳で乳糖不耐症の人でもヨーグルトなら安心です。



★食卓でのコツ★

乳酸菌は摂取しても体内にすべて摂取した分が居続けるわけではないので、日々の食事やおやつなどのタイミングで毎日継続的に摂取することをおすすめします。腸内環境の改善には1日200g程度を摂取するのが効果的です。空腹時は乳酸菌が胃酸に負けるので食後がおすすです。



また、善玉菌をよく働かせるためには、善玉菌の栄養源になるオリゴ糖も一緒にとると効果的です。オリゴ糖は、はちみつに含まれるので、小さじ一杯ほどのはちみつと一緒に摂取するのもおすすめです。

★乳酸菌の種類と機能

乳酸菌	効果
LB21 乳酸菌	便秘改善と肌荒れに効果的。美肌効果があり、皮膚の弾力性を取り戻し、乾燥にも効果がある。
ビフィズス菌 SP 株	内臓脂肪減少効果があるため、ダイエットに適している。また、ガセリ菌 SP 株は日本人由来の菌なので、日本人のおなかになじみやすい傾向にある。
ビフィズス菌 BB536	便秘だけでなく、下痢にも効果がある。
クレモリス菌 FC 株	便秘改善、大腸炎の症状の改善に効果がある。善玉コレステロールを増加させ、中性脂肪を低下させる。
R-1 (OLL1073R-1 株)	感染症の感染リスク低減・症状軽減

フルーツヨーグルト



【材料(2人分)】

- バナナ 1本
- ブルーベリー 55g
- ヨーグルト (プレーン) 110g
- オートミール 40g
- 牛乳 1/2カップ
- はちみつ 20g
- 飾り用バナナ 1/2本

【作り方】

- ①バナナは1cm大に切る。
- ②ボウルにヨーグルトを入れてなめらかなるまで混ぜた後、オートミール、バナナ、はちみつ、牛乳を入れて混ぜる。
- ③保存容器に②、ブルーベリーをそれぞれ盛りつけ、冷蔵庫で一晩おく。
- ④冷蔵庫から③を取り出し、お好みに飾り用バナナを飾る。

ポイント!

はちみつにはオリゴ糖が含まれており、善玉菌をよく働かせてくれます。

ヨーグルト&サーモンロール



【材料(2人分)】

- 水切りヨーグルト (プレーン) 小さじ6
- スモークサーモン 12枚
- 玉ねぎ 1/4個
- 黒こしょう 少々

【下準備】

～水切りヨーグルト～
キッチンペーパーや清潔な布巾を敷いたザルにプレーンヨーグルトを流し入れ、半日おきます。

【作り方】

- ①たまねぎの皮を剥き薄くスライスして冷水にさらす。
- ②①の辛味が少し残るぐらいでザルに上げ水気を軽く切ってキッチンペーパーで水気を取る。
- ③スモークサーモンを2枚重ねて、玉ねぎ適量と水切りヨーグルト小さじ1をのせて、はじから巻いていく。同じものを6個作る。
- ④皿に盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

ポイント!

サーモンにはビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収を促進してくれます。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
 (株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:中上