

さっぱり食べようヨーグルト！

梅雨が近づきじめじめとした季節がやってきます。食欲が出ない・・・というかたに、さっぱり食べられる**ヨーグルト**はいかがでしょうか？健康に良いといわれ腸活に定番のヨーグルトですが、主にどのような栄養素が含まれていて、体にとって良いのかをみていきましょう！

ヨーグルトに含まれる主な栄養成分



筋肉や皮膚を構成するたんぱく質
牛乳由来のたんぱく質が**発酵**によって、より吸収しやすい形になっています。



骨の材料になるカルシウム
ヨーグルトに含まれるカルシウムは、**牛乳よりも吸収しやすい**乳酸カルシウムになっています。



腸内環境を整える善玉菌
乳酸菌や**ビフィズス菌**
腸内細菌である善玉菌と悪玉菌のバランスを調整して、**腸内細菌叢を改善**します。

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/know/lovable-milk/yogurt/nutrition/>

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしますが、ヨーグルトも控えたほうがいいですか？



それは**乳糖不耐症**といって、牛乳や乳製品に含まれる乳糖を分解できないことから起こる症状です。ヨーグルトは発酵の影響で乳糖が**20～40%**分解されているため、牛乳に比べると**お腹がゴロゴロしにくい**といわれています。



栄養豊富なヨーグルトなら、健康のためにたくさん食べたほうがいいですか？



健康に良いからといっても食べ過ぎには注意しましょう。乳脂肪やエネルギーの摂り過ぎになってしまいます。
ヨーグルトの摂取量は1日100～200g程度を目安にしましょう。
※成長期や妊娠期、治療上の理由で摂取目安量が異なる場合もあります。



いつものサラダをさっぱり食べよう！ポテトヨーグルトサラダ



材料〈2人分〉	
じゃがいも	中2個
ベーコン	25g
プレーンヨーグルト	100g
ハーブソルト	適量
パセリ	適宜

- 作り方
- 1、じゃがいもは洗って皮付きのままラップをして600wで5分加熱する。
 - 2、じゃがいもに竹串が通ったら、皮を取り1口大に切る。
 - 3、ベーコンは食べやすい大きさに切り、フライパンでカリカリになるまで炒める。
 - 4、じゃがいもとベーコン、ヨーグルト、ハーブソルトを混ぜ合わせて器に盛る。
 - 5、お好みでパセリを添える。

マヨネーズ大さじ1 (1人分当たり)で和えるより **70kcal減らせます！**

1人分当たり
エネルギー 130kcal
食塩相当量 0.9g



この記事に関するお問い合わせは内線3202まで

