

### ～ちょっと気になるシリーズ～ ヨーグルト

ヨーグルトは  
毎日食べる方が  
いいですか？



日本人の場合、ヨーグルトを含む  
乳製品は体に合う人と合わない人  
がいます。

「誰にでも有効」ではないのです。  
ヨーグルトの良い面が強調されやすい  
ので「食べたほうがいい？」と心配す  
る方もいますが、無理に食べるもの  
ではありません。



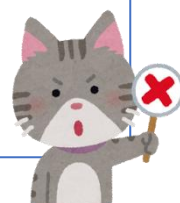
#### ヨーグルトが良いと言われる理由

- ・カルシウムが多い
- ・たんぱく質が多い
- ・腸内環境に良い乳酸菌が多い
- ・手軽である



#### ヨーグルトが良くないと言われる理由

- ・アレルギー源になることがある
- ・日本人には乳糖不耐症が多い
- ・脂質が多い
- ・甘いヨーグルトは糖質が多い



### ヨーグルトに関するよくある質問

#### Q.どのくらい食べたらいいですか？

**A.** 1日に50g～100gを目安に。

乳製品の脂肪は吸収がいいのが特徴です。たくさん食べると脂質の割合が増えるので、その他乳製品と重ねて摂る必要はありません。ヨーグルトは嗜好品に近い食品です。

#### Q.腸活にはヨーグルトがいい？

**A.** 体に合う菌の種類は人によって異なります。日本のヨーグルトは製造過程で殺菌されているものもあり、どの程度有効なのかはわかりません。同一銘柄を2週間食べて改善されれば身体に合っていると判断できます。

腸内環境改善が目的ならヨーグルト以外の発酵食品を組み合わせるのもおすすめです。腸内環境には、食物繊維の摂取、肉や砂糖の過剰摂取を避けること、規則正しい食事、運動、ストレスなども関係しています。腸活はヨーグルトに頼りすぎないでください。

#### Q.どんな人にいいですか？

**A.** たんぱく質、カルシウムが手軽に補えるので、食の細かい人の栄養補助に利用するのは便利でしょう。（体に合う場合）  
あるいは高カロリーのお菓子が好きな方がお菓子の代わりに適量を摂取すれば、カロリーを抑えることができます。

ヨーグルトの水分は「ホエー」と呼ばれ、たんぱく質やカルシウムが含まれています。ギリシャヨーグルトは水分を除いて作られるので、同じ重量でもカロリー、たんぱく質、脂質が高くなっています。

ヨーグルトを便秘解消  
目的で大量に食べるの  
はやめましょう。  
軽い下痢を起こしてい  
るのと同じです。

