

ヨーグルトを食べよう！

5月15日は「ヨーグルトの日」であることをご存じでしょうか？

由来は、ヨーグルトが健康に良いことを発表したロシアの微生物学者であるイリア・メチニコフ博士が生まれた日にちなんでいるそうです。



プレーンヨーグルトのお供には、

「バナナ・蜂蜜・きな粉」などオリゴ糖の多い食品がオススメ！

プロバイオティクス



乳酸菌・ビフィズス菌など、人の腸に有用な菌のこと。

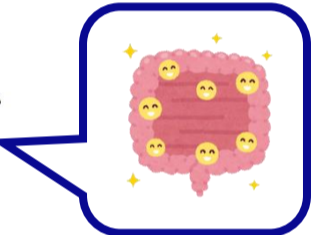


プレバイオティクス

食物繊維・オリゴ糖など、有用菌のエサとなって増殖させる物のこと。

シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒に摂取することで、両方の働きがアップします（=シンバイオティクス）。



ヨーグルトの種類によっては、ビフィズス菌が含まれていない物もあります。ビフィズス菌も摂取したい方は、パッケージに記載があるものを選びましょう！



その他の栄養素

【たんぱく質】

プレーンヨーグルト 100g 当たり **3.6g^{*1}** 含まれています。中にはたんぱく質を強化した商品も！

摂取量の目安
体重 kg × 1.0 ~ 1.2g/日

【カルシウム】

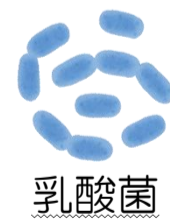
プレーンヨーグルト 100g 当たり **120mg^{*1}** 含まれています。骨・歯の材料になるだけでなく、筋肉を動かす・血液を固める為にも必要な栄養素です。

摂取量の目安
男性 800mg/日、女性 650mg/日^{*2}



チーズとの違い

= 作り方が違う！



(レンニン/キモシン)

*1 日本食品成分表 2020 年 八訂より

*2 日本人の食事摂取基準 2020 年より 18~29 歳の推奨量