



ヨーグルトの日

5月15日はヨーグルトの日です。ロシアの微生物学者であるイリヤ・メチニコフ博士はヨーグルトに含まれる乳酸菌について研究を行っていました。そのため、メチニコフ博士の誕生日である5月15日を記念日として定めたそうです。

ヨーグルトの種類

● プレーンヨーグルト

食べるタイプのヨーグルトで、牛乳などを乳酸菌で発酵させたもの。砂糖などは加えていないため、料理にも使用できる。

● ハードヨーグルト

食べるタイプのヨーグルトで、発酵させた後にゼラチンや寒天を加えて固めたもの。果汁や甘味料を加えたものもあり、一般的にカップに入って販売されている。

● ソフトヨーグルト

食べるタイプのヨーグルトで、発酵させた後に攪拌してなめらかにし、果汁や果肉、甘味料を加えたもの。

● ドリンクヨーグルト

名前の通り、飲むタイプのヨーグルトで、発酵させた後に攪拌して液状にしたもの。果汁や甘味料を加えたものが多い。

● フローズンヨーグルト

アイスクリーム状のヨーグルトで、発酵させた後に攪拌して空気を混ぜ合わせ、凍結させたもの。凍結しても乳酸菌は効果を発揮します。



ヨーグルトが便秘解消に効果がある理由

腸内には善玉菌と悪玉菌が存在しています。腸内の悪玉菌の割合が多くなると腸内環境が悪くなり、便秘を引き起こす原因になるといわれています。そこで善玉菌を増やし、腸内環境を整える（善玉菌・悪玉菌の数のバランスをとる）ことで、便秘の解消が期待できます。ヨーグルトに豊富に含まれる乳酸菌は善玉菌にあたります。ヨーグルトを摂ることで腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで便秘解消につながります。

また、乳酸菌とは細菌の総称で、様々な種類の乳酸菌が存在します。よってヨーグルトに含まれる乳酸菌は製品によって異なります。摂取した乳酸菌が腸内環境を整える作用を発揮するのも個人差があります。便秘解消にヨーグルトを摂取したが効果を感じられなかった方は、他のヨーグルトを試してみるのはいかがでしょうか。



本日の

レシピ

切り干し大根のヨーグルト和え

ヨーグルトを使用し、クリーミーな味わいに仕上げました。
また隠し味に白みそを使用しています。



材料(2人分)

プレーンヨーグルト90g
切り干し大根20g
きゅうり50g (1/2本)
カニかまぼこ40g
白みそ	...15g (小さじ2と1/2)
すりごま1g (小さじ1/2)

作り方

- 1 切り干し大根とヨーグルトをよく混ぜ合わせて、冷蔵庫で一晩戻す。
- 2 きゅうりは千切りにし、カニかまぼこはほぐしておく。
- 3 1と白みそを先に和え、その後2も加えて和える。
- 4 器に盛りつけ、すりごまをふりかけて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：99kcal たんぱく質：6.4g 脂質 2.4g 炭水化物 15.4g 食塩相当量 0.9g