

ヨーグルト



ヨーグルトの歴史は古く、紀元前3000年頃のブルガリアではすでに作られていたようです。ヤギの皮袋に入れて持ち歩いてきた生乳が、自然発生したバクテリアの力で、ヨーグルトのような形状になったのが始まりと言われています。

日本にヨーグルトが伝わってきたのは、7世紀頃だと言われていますが、最初は「薬」として一部の人のみ利用されていたようです。現在のようなヨーグルト製品が一般的に広まったのは、ここ40年ほどです。

栄養

牛乳から出来ている製品ですので、良質のたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンA、B1、B2が含まれています。最も多く含まれているのはカルシウムで、**乳酸菌**の発酵により牛乳よりもカルシウムの吸収率が1.7倍もよくなっています。ビタミンCが少ないので、ビタミンCを含む野菜、果物と一緒に食べると栄養のバランスがとれます。

乳酸菌の働き

乳酸菌は、**整腸作用**があり、腸の活動を高めて、食物の消化吸収を助け、便秘や下痢を防ぎます。その他にも、腸内を酸性に保って有毒物質を作り出す腐敗菌や病原菌の働きを抑える**抗菌作用**、発ガン物質の腸内での合成を防ぐ**抗ガン作用**、細菌やウイルスに対する抵抗力を高める**免疫増強作用**などがあります。

各メーカーが競って、乳酸菌の研究をしています。乳酸菌には色々な機能があることがわかってきています。一部を紹介しましょう。



種類	乳酸菌の機能
ビフィズス菌	免疫力強化・腸内環境正常化・便秘効果・美肌効果
KW 乳酸菌	免疫力強化・抗アレルギー作用
LG21 乳酸菌	ピロリ菌抑制・胃粘膜正常化・消化器の菌バランス調整
ラブレ菌	免疫力強化・腸内環境正常化
R-1 乳酸菌	免疫力強化

●いつ、どのくらい食べればいいのか？

乳酸菌は胃酸に弱いので、胃酸が弱められている食後にとるのが効果的です。

ヨーグルトの摂取量は、1日に120kcalを目安にとってください。

牛乳180ml=120kcal(普通牛乳)

ヨーグルトは種類によりカロリーに違いがありますが、1個あたり(120g~130g)約100kcal前後です。

●プロバイオティクスヨーグルトってなに？

プロバイオティクスとは、腸内細菌のバランスを改善することにより、健康に好影響を与える生きた微生物のこと。乳酸菌のほとんどは、胃を通過するときに胃酸で死滅することが多いため、腸に届くのはほんの一部です。プロバイオティクスヨーグルトは、胃酸に強く、腸に生きたまま届いて私達の健康維持により役立つ、生きた菌ならではの効能があります。

レシピ



やわらか、鶏肉のマヨネーズヨーグルト焼き (2人分)

- 鶏ムネ肉またはモモ肉 …… 1枚
プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ2
マヨネーズ …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
薄力粉 …… 適量
塩・こしょう …… 適量
サラダ油 …… 適量

●お好みで、ニンニクまたはショウガのすりおろしを入れてみるのもよいでしょう。

- 鶏肉はフォークで何か所か刺し、一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをします。
- aの調味料を保存袋などに入れ、鶏肉を入れて味がなじむように揉みこみ、冷蔵庫で30分ほど漬けておきます。
- 鶏肉はキッチンペーパーなどで軽く水分を取り、薄力粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉に焦げ目がつくように、こんがりと両面を焼いて、さらに中~弱火にして中まで火を通す。
- 漬けていた調味料は火を通してソースにします。
- ヨーグルトは肉を柔らかくする働きがあります。

参考：NHK「今日の健康」・女子栄養大学出版部「栄養と料理」