

アスパークだよい

H27.5.15 発行 No349 齋藤 幸大

新生活を送っている皆さん、そうでない皆さん、こんにちは！新年度が始まり1ヶ月が経過しました。日々、暖かくなり過ごし易くなってきましたね。しかし、なんだか体調がシックリこない。そんな方必見！

ヨーグルト特集

ヨーグルトって何？

日本では、はっ酵乳のことをヨーグルトと呼んでいます。どのような菌で発酵してもいいので、様々な種類のヨーグルトが販売されています。また、菌の種類によってヨーグルトの効果や風味、食感が異なり、自分に合ったヨーグルトを選ぶことが重要です。

ヨーグルトの効果

市販されているヨーグルトは、種類が多くどれを選べばいいのか分からない方が多いと思います。そこで菌の効果について簡単に紹介します。

- ・明治ブルガリアヨーグルト LB81
乳酸菌→ブルガリア菌 2038
株サーモフィラス菌 1131 菌
効果→便秘改善、美肌効果



・明治ヨーグルト R-1
乳酸菌→OLL1073R-1
効果→免疫力向上



・メグミルク ナチュレ恵
乳酸菌→ガセリ菌 SP 株、
ビフィズス菌 SP 株
効果→内臓脂肪、皮下脂肪

・フジッコ カスピ海ヨーグルト
乳酸菌→クレモリス菌 FC 株
アセトバクター菌 FC 株
効果→血糖値の上昇を和らげる



・森永ビヒダスヨーグルト
乳酸菌→ビフィズス菌 BB536
効果→花粉症緩和

1日どのくらい食べればいいの？

自分に必要な機能の菌を選び、1日約200g程度、1週間～10日間続けて食べ、体調が変わってきたらその菌が合っている証拠です。

引用 ヨーグルトの種類・効果の違い（明治 r-1・LG21、恵、カスピ海 etc） ダイエット&健康の最新情報

<http://www.commerceatroyes.com/1367.html>

知っておきたい！効果別ヨーグルトの選び方 美肌マニアの美容情報 <http://bihada-mania.jp/blog/7713>

牛乳とヨーグルト | ヨーグルト編 | 知っ得！品質マメ知識 | 食を知る | 明治の食育サポート | 株式会社明治

http://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/know/knowledge/yoqurt_processing/