



栄養だより

第 188 号 2024/5/1
医療法人社団 吉祥会
介護老人保健施設 四季の郷
管理栄養士 高島 早苗

5月15日は『ヨーグルトの日』です。今ではどこの家庭でもよく食卓に並びヨーグルトですが、ヨーグルトの効果、どんないいことがあるのか・・・など今月はヨーグルトについてご紹介します。



ヨーグルトは、栄養バランスの良い牛乳に乳酸菌や酵母などを入れて発酵させた栄養価の高い発酵食品です。

牛乳に「ブルガリア菌」・「サーモフィラス菌」という2つの菌を入れることで作られます。

また、ヨーグルトの種類によって「ガゼリ菌」「アシドフィルス菌」「ビフィズス菌」などの乳酸菌が添加されています。

ではヨーグルトはいつ頃から食べられるようになったのでしょうか？
(はっきりとはわかりませんが・・・)紀元前 7000 年頃、最初に家畜として飼われていた羊を飼育する中で、残しておいた乳がたまたま発酵し、それが乳製品を保存する方法として受け入れられたことがヨーグルトの始まりだと考えられています。

日本では、奈良時代の頃から乳製品は作られてきましたが、現在のようなヨーグルトが一般的に販売されるようになったのは明治の終わり頃からです。

☆ヨーグルトの効果☆

●腸内環境を整える●免疫力を高める●生活習慣の予防●美肌効果●
ヨーグルトにはたくさんの乳酸菌やビフィズス菌が含まれています、その数はヨーグルト 100ml に 10 億個以上！これらを摂取することで、腸内細菌の善玉菌が増え腸内環境が整ってきます。これによって便秘改善や太りにくい体を作り、老化防止や肌荒れ予防などの効果が期待できます。



免疫細胞の7割が腸内にいるといわれています。
腸内には約 100 兆もの腸内細菌が存在するといわれています。その腸内細菌は増えると腸内環境を整えてくれる「善玉菌」、人体に悪い影響を与える「悪玉菌」そのどちらでもない「日和見菌」が存在しています。その割合は 2：1：7。日和見菌は善玉菌と悪玉菌の優勢になる方の味方になります。善玉菌が優勢に働くためには、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が大切です。乳酸菌は善玉菌のエサになるといわれています。
ただし、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内にとどまっている「常在菌」ではなく、時間の経過とともに腸から出ていく菌なので、継続的に食べることをお勧めします。



1日に食べるヨーグルトの量は 100g~200g 程度。
はちみつやジャム、果物をトッピングすると美味しくいただけます。はちみつには、善玉菌のエサとなるオリゴ糖が、含まれてていますので、腸内環境が整います。



カオマンガイ
焼ビーフン
変わり奴
ラクサ風スープ
ミルクプリン
お誕生日会食 4月8日(月)



5月のイベントメニュー

5月5日(日) (端午の節句)
ちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草の白和え
赤だし 果物

5月7日(火) (お誕生日会食)
鶏そぼろときのこの炊き込みご飯
天ぷら盛り合わせ 小松菜のお浸し
里芋の柚子みそかけ すまし汁 抹茶ババロア

