

5月15日は「ヨーグルトの日」

5月15日はロシアの医学者イリヤ・メチニコフの誕生日です。ブルガリアを旅行した際、ヨーグルトが伝統料理である特定の地域に高齢者が多いことに注目し長寿の秘訣であると紹介しました。今でも、ヨーグルトにはさまざまな健康効果があることから**老化防止や長寿につながると考えられています。**

ヨーグルトには種類によって自分に合うものと合わない物があります。自分に合ったヨーグルトを探すにはまず、同じ商品のヨーグルトを1日100gずつ2週間～1ヶ月間食べて体の変化を見ます。自分に合ったヨーグルトなら、**便がバナナ状になる、睡眠が良くなる、疲れにくくなる、肌が潤ってくるなどの変化があります。**

また、ヨーグルトの種類を変えるとお腹が張る人がいますがこれは腸内環境が変わったからです。自分にあったヨーグルトならば3～4日でその症状は治まりますが、続く場合は「このヨーグルトは合わない」ということになります。

自分に合ったヨーグルトを見つけ、**毎日食べて健康な体を維持しましょう。**

5月15日

