

ヨーグルト

ヨーグルトは紀元前5000年頃、残しておいた羊の乳がいつの間にか酸味のある飲み物に変わっていたものを乳の保存法として取り入れたことが始まりだといわれています。ヨーグルトの名前の由来は、古代トルコの「乳から作ったすっぱい発酵乳」という意味の「ユーグルト」だそうです。

ヨーグルトは牛乳などの原料を乳酸菌で発酵させたもので、牛乳の栄養素に乳酸菌の健康効果がプラスされています。乳酸菌は腸の悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整えることで大腸がんの予防や免疫力を高めるなどの効果が期待されています。血圧やコレステロール値を下げる作用もあり、生活習慣病予防に積極的にとりたい食材です。

ヨーグルトの表面に出てくる白っぽい水分は、ホエイ（乳清）といい、水溶性のたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養分がたくさん含まれていますので捨てずに食べるようにしましょう。乳酸菌やビフィズス菌が、強い酸性の消化液である胃酸によって減らないようにヨーグルトは食後に食べると良いといわれています。また、乳酸菌は毎日取り入れることで効果を発揮するため、ヨーグルトは毎日食べましょう（目安：100g程度）。

