

ヨーグルトをよーく知る

手軽にカルシウムやタンパク質が取れるヨーグルト。知っているようで知らないことがいっぱい！オハヨー乳業の藤原さんに教えていただきました。

オハヨー乳業
藤原さん

教えてくれた人



ヨーグルトの製造方法には前発酵と後発酵がある

タンクの中で発酵するよ

前発酵

後発酵

容器の中で発酵するよ



フルーツはここで入れる！

とろとろ

牛乳と乳製品などを調合し、乳酸菌を入れてタンクで発酵させ、固まったヨーグルトをなめらかにして容器に詰める。ドリンクヨーグルト、ソフトヨーグルトなど。

牛乳と乳製品などを調合し、乳酸菌を加えて容器に入れ、ふたをしてから発酵させる。プレーンヨーグルト、ハードヨーグルトなど。

しっかりめ

タイプで分ける5分類

市販されているヨーグルトは成分や形態、製造方法などで分類されます。

プレーンヨーグルト

砂糖や香料などを使用せず、牛乳や脱脂粉乳、バターなどの乳製品を乳酸菌で発酵させたもの。



ハードヨーグルト

牛乳や乳製品に砂糖などを加え、容器の中で発酵させたもの。ゼラチンや寒天で固めたものもある。



ソフトヨーグルト

タンクで発酵して固まったヨーグルトをかき混ぜてなめらかにし、砂糖や香料、果肉を加えたもの。



ドリンクヨーグルト

発酵させたヨーグルトを細かく砕いて液状にしたもの。果肉や果汁、香料などを加えて飲みやすくしたものもあります。



ドリンクヨーグルトはヨーグルトを薄めて作ってるんじゃないよ！かくはんしてるだけ！

フローズンヨーグルト

ヨーグルトをかきはしながらアイスクリームと同じように凍らせたもの。



ヨーグルトを最初に食べたのはトルコ人

数千年前の中央アジアで遊牧民が偶然、発見したと伝えられています。その後、トルコを中心とする周辺諸国に広がり、ヨーロッパに伝わりました。「ヨーグルト」という名称はトルコ語の「ヨウルト」（かくはんすること）に由来し、トルコの製法を反映しています。（諸説あり）

牛乳より吸収されやすいヨーグルト

牛乳を乳酸菌で発酵させたヨーグルトは、牛乳とほぼ同じ栄養素を受け継いでいますが、牛乳と大きく違うのは、乳糖やタンパク質が乳酸菌の働きでより吸収しやすくなっていることです。ヨーグルトは乳酸菌で乳糖の一部がすでに分解されているので、牛乳を飲んだら下痢をする人も、ヨーグルトなら心配なく牛乳と同じ栄養を取ることができます。

ヨーグルトに使われる乳酸菌は3つに分類

乳酸菌とは

乳酸菌は糖を発酵させて多量の乳酸を作り、増殖することで人に有用なものを作る性質を持つ細菌です。動物の消化管や土の中、植物の葉や果実など自然界に広く分布しています。ヨーグルトやチーズ、漬物など多くの発酵食品に含まれています。

1 牛乳を発酵させヨーグルトにする乳酸菌

ブルガリカス菌
サーモフィルス菌
ヨーグルトを作るスターターとして用いられる。

2 食感や風味をおいしくする乳酸菌

ラクチス菌
サーモフィルス菌
ブルガリカス菌
耐熱性があり、ヨーグルトのさわやかな風味を出す。

3 人間の腸でうれしい働きをする乳酸菌

L-55、ロイテリ菌、R-1、LG21
ガセリ菌、カゼイ菌など
ヨーグルトを作るための働きはあまりなく、人間の腸での働きを高めるために加えられる。

L-55がヨーグルトの発酵に関わっているんじゃないかね



ビフィズス菌は、乳酸のほかに酢酸も作るので、厳密には乳酸菌と呼べませんが、腸内にすみつき、人に有益な働きをする善玉菌です。生きたまま腸内に到達でき、健康状態のバロメーターになると言われています。ビフィズス菌は大腸で働き、乳酸菌は小腸で働きます。

ヨーグルト知っ得情報

Q. ヨーグルトは1日にどれくらい食べてもいいの？

A. 乳酸菌の数から1日に400gくらい食べるのがいいと言われますが、加糖しているものなどはカロリーが高いので注意しましょう。一般的に100gのヨーグルトのエネルギーは60~100kcalです。生きて腸まで届く乳酸菌はたくさんありますが、必ず腸内で増えるわけではありません。ほとんどの人の場合、乳酸菌が腸にいる間だけ腸内の状態を良くしてくれていて、その後便として排出されます。だから1日に100g程度を毎日食べ続けることが大切です。

Q. ヨーグルトは温めて食べてもいいの？

A. 温めても問題ありません。乳酸菌にとって最適な温度は35~40℃。50℃以上になると死滅します。乳酸菌は死んでも乳酸菌が生み出したものが健康づくりに役立つので、摂取する意味はあります。ヨーグルトは食品の風味や香り、保存性を高めるので、料理にも使うといいですね。

Q. ヨーグルトの上部にたまっている水は何？

A. 乳清（ホエー）と呼ばれるものです。この中には水溶性のタンパク質やミネラル、ビタミンの一部が含まれています。ぜひ混ぜて食べてください。水切りヨーグルトを作って出た水の部分も有効活用しましょう。