

雪印メグミルクは、お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その声を大切に活かしていくことによって、さらにおいしく安全な商品をお届けし、お客様のご満足につながるようなサービスの向上に努めてまいります。そしてお客様センターは、皆様の「豊かな食生活」や「健康づくり」に貢献できるような、お客様とのコミュニケーションの窓口でありたいと考えております。

こんなお声をいただきました

ヨーグルトは「いつ食べるとよい」かしら？



水分が出てるけど食べても大丈夫？



ヨーグルトの「乳酸菌のはたらき」はどのようなもの？



「ヨーグルト」は、こんな食品です

●ヨーグルトは、はっ酵乳の一種です

はっ酵乳とは、ミルクを乳酸菌や酵母の働きではっ酵させたものです。はっ酵乳はとも古くからある食べ物で、起源は数千年前にさかのぼるといわれています。牛のほかヤギ、羊、水牛、馬などの乳を原料にしたものもあり、インドのダヒ、ロシアのケフィール、モンゴルのクーミス、北欧のイメールなど、各地の風土に根ざしたいろいろなはっ酵乳が作られてきました。

そもそも「ヨーグルト」はこうしたはっ酵乳の一種で、その呼び名は古代トルコ語が語源といわれています。1908年にロシアの生物学者メチニコフ(後にノーベル賞を受賞)が発表した「ヨーグルトによる長寿説」によりその名は世界的に広く知られるようになり、日本でもはっ酵乳=ヨーグルトとして親しまれてきました。

●牛乳の栄養素+乳酸菌のパワー

牛乳はたんぱく質・ビタミン・カルシウムなどの栄養がバランスよく含まれています。そしてヨーグルトは、牛乳が持つ優れた栄養分をもちながら、乳酸菌のパワーがプラスされているのが特徴です。

よく「牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする」という人がいますが、これは牛乳に含まれている乳糖が原因。腸内で乳糖が分解できない「乳糖不耐」の人は、牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなることがあります。ヨーグルトの中にある乳酸菌が、この乳糖の一部を分解しているので、乳糖不耐の人でもおなかゴロゴロしにくくなります。

●いろいろな乳酸菌が使われています

ヨーグルトに使われている主な乳酸菌はビフィズス菌、ガセリ菌、ブルガリクス菌、サーモフィルス菌などがあります。これらの乳酸菌は、もともと腸内にも存在している善玉菌です。

また、ガセリ菌の中には腸内に定着して、体に良い作用を長続きさせる種類も発見されています。

●ヨーグルトの乳酸菌の主なはたらき

- * 腸内菌叢(ちようないきんそう)を良好なバランスに保ち、消化を促進し便秘を整える。
- * ヨーグルトの風味をよくする。
- * 腐敗菌を抑えヨーグルトの保存性を高める。
- * 乳酸はっ酵により、たんぱく質やカルシウムなどの消化吸収を促す。
- * 免疫力を高め、有害物質を除去する。

乳酸菌のお話は裏面でね



なるほど

ヨーグルトの上手な利用方法

▼ヨーグルトにでてくる水分は？

乳清(ホエイ)というもので、この液体には水溶性たんぱく質やミネラル、ビタミンなどヨーグルト栄養成分が含まれています。食べる時は捨てずに一緒に食べましょう。

▼ヨーグルトはいつ食べるとよいの？

胃酸の影響を受けにくい食後がよい、とも言われますが、基本的にはいつでも大丈夫です。特にガセリ菌は胃酸にも強い性質があります。最も大切なのは毎日ヨーグルトを食べ続けることです。



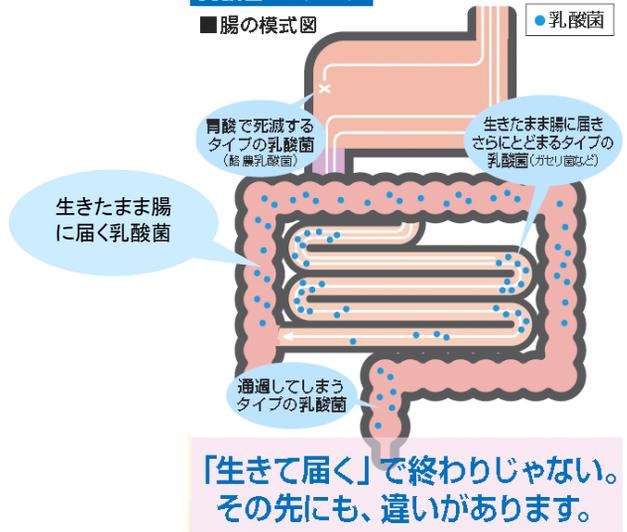
▼ヨーグルトの活用術

ヨーグルトにお肉を漬け込むと、ヨーグルトの乳酸が肉の筋繊維をほぐして柔らかくしてくれます。さらに、ヨーグルトに含まれるカゼインというたんぱく質には、においを吸着する働きがあるので、食材のにおいを取ってくれます。

●乳酸菌は検出される環境によって胃酸や胆汁酸に対する耐性が異なります。通常ヨーグルトやチーズの製造に使用される酪農乳酸菌などは、腸に届く前に死んでしまうと言われています。すべての乳酸菌が生きて腸に届くわけではありません。

乳酸菌の3タイプ

■腸の模式図



さまざまな乳酸菌 ～住んでいる環境による分類～

	特徴	胃 (胃酸・ペプシン)	小腸入り口 (胆汁酸・パンクレアチン)	小腸・大腸	代表的な乳酸菌
酪農乳酸菌	主に家畜などの乳から検出されるヨーグルト、チーズの製造にもっともよく利用される	耐性無	耐性無	—	ブルガリス菌 サーモフィルス菌
腸内乳酸菌	主にヒト、動物の腸内から検出される	耐性あり	耐性あり	一部の菌がとどまる	ガセリ菌 ビフィズス菌

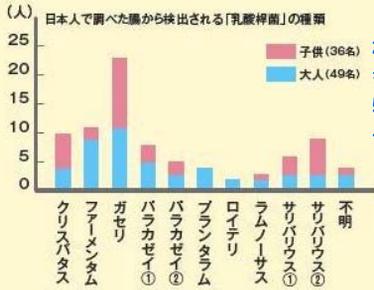
腸内で生きて働くことがポイントです

●予防医学に「プロバイオティクス」という言葉があります。これは腸内の菌のバランスを改善して、宿主の健康に有益な作用をもたらす「生きた微生物」のことです。代表的なプロバイオティクス菌が乳酸菌。乳酸や酢酸を出して悪玉菌を抑制したり、腸にとどまることによって悪玉菌の付着・浸入を防ぐといわれています。つまり腸内で生きて働くことがポイントになるのですね。

ガセリ菌SP株は！

その1

日本人のおなかから発見されたヒト由来の乳酸菌



「ガセリ菌SP株」は、もともと日本人の腸から多く検出されるガセリ菌。雪印メグミルクは、保有する多くのガセリ菌株の中から、特に腸まで生きて届く株を発見。それが、ガセリ菌SP株です。

(出典) YU-LI SONG et al., J. Clin. Microbiol. 37:3062-3064, 1999を改変

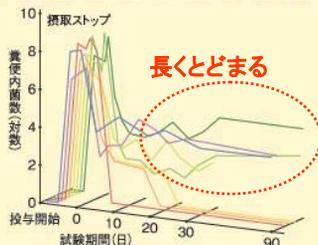
バラカセイ① L. paracasei subsp. paracasei
バラカセイ② L. paracasei subsp. tolerans
サリバリウス① L. salivarius subsp. salicinius
サリバリウス② L. salivarius subsp. salivarius



※SP株は、スノープロバイオティクス (Snow Probiotics) のイニシャルです

その2

世界初、ヒトの腸に長くとどまることが確認された乳酸菌



※摂取終了90日経過後、糞便中に検出。定着性には個人差があります。(出典) S. Fujiwara et al., Journal of Applied Microbiology 90:343-352, 2001を改変

ガセリ菌SP株は食べたあとに人の腸内に長くとどまることが、世界で初めて確かめられています。

