

食べるスゴわざ

毎日、ヨーグルトを

200g食べる

腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えて便秘も改善

ヨーグルトは、乳酸菌で牛乳を発酵させた食品。ヨーグルトに含まれている糖質やタンパク質や脂質などはある程度分解されているため、腸に負担をかけずスムーズに吸収されます。腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整えるので、腸のぜん動が活発になり、便秘が改善されます。

ヨーグルトを食べるときは、善玉菌を育てる食物繊維と一緒に、食物繊維の多いフルーツなどと組み合わせると最強です。

ヨーグルトの腸に効く食べ方

● 1日200g食べる

ヨーグルトを無理なく1日200gを基本に摂取することで、腸内環境が整うことがわかっています。排便回数や排便量、排便日数、血圧などが改善するほか、肥満抑制や肌荒れ改善、血中コレステロールを減らす効果などがアップすることもわかっています。

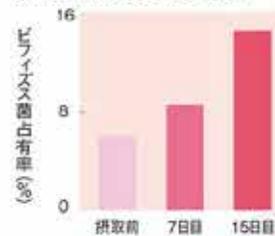
● 購入後すぐ食べる

賞味期限内のヨーグルト100g中には、腸の働きを活発にする乳酸菌が10億個以上存在していますが、古くなるほど減少していきます。元気な乳酸菌をたくさん摂取するためにも、購入後はすぐに食べましょう。

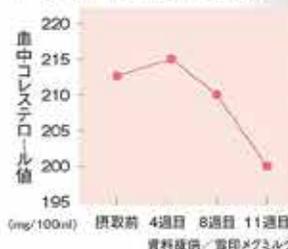
● 夜食べる

腸の働きが活発になるのは、副交感神経の活動が盛んになる「夜」。午後10時～午前2時の「腸のゴールデンタイム」に合わせて、寝る1時間前にヨーグルトを食べるのがおすすめです。

発酵乳を1日100g摂取(9名)



ヨーグルト形態で1日200g摂取



ヨーグルト
1食分の栄養成分
(100g、無糖)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3g
炭水化物	4.9g
カルシウム	120mg

1週間、同じ銘柄を食べて続けて自分に合ったヨーグルトを見つける

手軽に摂取できるヨーグルトですが、腸内環境はすぐには変わらないので、できるだけ毎日食べたいたいの。店頭には、多くの種類のヨーグルトが並んでいますが、それぞれ菌や効果が異なります。自分に合ったヨーグルトを見つけるためにも、同じ商品を1週間は食べ続けて、お通じの変化をチェックしましょう。

お腹が張る、便秘を改善したい 整腸・便秘に おすすめの 機能性ヨーグルト

整腸や便秘改善のほかにも、O-157やビロリ菌などの感染予防やアレルギー症状を抑える機能などが付加されたものも。マイ・ベストヨーグルトを見つけよう！



明治プロバイオヨーグルト PA-3
PA-3乳酸菌を配合。ブリン体の吸収を促進することで便秘に(明治)



カスピ海ヨーグルト
油分の結りと酸味の少ないまろやかな味わい。北海道生乳100%(アジッコ)



小岩井 生乳100% ヨーグルト
生乳100%を使用。Eh-12の働きでお腹の調子を整えるトクホ(小岩井乳業)



増加型ビフィズ菌 LKM512ヨーグルト
腸管内で増殖するビフィズス菌LKM512を使用。美肌対策にも◎(協同乳業)



ダノンバイオ プレーン・加糖
BE80を配合。便の腸管通過時間を早める働きがある(ダノンジャパン)



チチヤスクラシック ヨーグルト
ST9618株を使用。免疫増進作用が高く風邪の予防や疲労緩和に(チチヤス)



恵 mogumi ガセリ菌SP株ヨーグルト
ヒト由来のガセリ菌SP株を配合。内臓脂肪を減らす(雪印メグミルク)



タカナシヨーグルト おなかへGG!
ヒト由来のLGG乳酸菌を使用。お腹の調子を整えるトクホ(タカナシ乳業)



ビヒダス プレーンヨーグルト
ビフィズ菌BB536を配合。お腹の調子を整えるトクホ(森永乳業)



明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン
LB81乳酸菌配合。腸管バリア機能を高めお腹の調子を整えるトクホ(明治)



ナチュレ 恵 mogumi ビフィズス菌SP株とガセリ菌SP株配合
腸管効果が高い(雪印メグミルク)



明治プロバイオ ヨーグルトR-1
ブルガリア菌の1073R-1とサーモフィラス菌を配合。感染症予防にも(明治)



朝食Bifixヨーグルト
ビフィズ菌Bifix配合。腸内環境を整える機能性表示食品(江崎グリコ)



たっぷり生乳ヨーグルト
L-65乳酸菌使用。腸管に付着して有害菌の増殖を阻害する(オハヨー乳業)



カラダ強くなるヨーグルト ラクトフェリンとビフィズ菌BB536
ラクトフェリンにビフィズス菌BB536を配合。感染症予防にも(森永乳業)



明治プロバイオ LG21
LG21乳酸菌配合。胃腸に強く、ビロリ菌の働きを阻害する(明治)

腸を健康にするためには、やはり、何をどうやって食べるかがとても重要になります。腸内の善玉菌を増やして腸内フローラを整えるのに効果的なヨーグルトや食物繊維、発酵食品などを「スゴわざ」で食べましょう。

腸の動きを活発にして便秘を促す
おすすめ美腸スムージー4種



クセのないグリーンスムージー
キウイフルーツ&きゅうり

- 作り方 (1人分)
キウイフルーツ……1個 (80g) きゅうり……1/2本 (50g)
プレーンヨーグルト……100g
- 作り方
①キウイフルーツは芯を除き、ひと口大に切る。
きゅうりは乱切りにする。
②ミキサーにすべての材料を入れてなめらかになるまで攪拌する。



オレンジの酸味と香りがさわやか
バナナ&オレンジ

- 材料 (1人分)
バナナ……1/2本 (45g) オレンジ……1個 (100g)
プレーンヨーグルト……100g
- 作り方
①バナナは皮をむき、半分切りにする。オレンジは皮をむいてひと口大に切る。
②ミキサーにすべての材料を入れてなめらかになるまで攪拌する。



すっきりした酸味でリフレッシュ
トマト&オレンジ&レモン

- 材料 (1人分)
トマト……小1個 (120g) オレンジ……1/2個 (50g)
レモン……輪切り1切れ プレーンヨーグルト……100g
- 作り方
①トマトはヘタを除き、ひと口大に切る。オレンジは皮をむいてひと口大に切る。レモンは半分切る。
②ミキサーにすべての材料を入れてなめらかになるまで攪拌する。



ほろ苦さと清涼感のある香り
グレープフルーツ&セロリ

- 材料 (1人分)
グレープフルーツ……1/2個 (100g) セロリ……40g
プレーンヨーグルト……100g
- 作り方
①グレープフルーツは皮と薄皮をむいて実を取り出す。セロリは筋を除き、2cm幅に切る。
②ミキサーにすべての材料を入れてなめらかになるまで攪拌する。

ヨーグルト+
果物・野菜で作る
美腸スムージー



基本の作り方



3. スイッチ
オン!

ミキサーのふたをしてスイッチを入れ、なめらかになるまで約1分ほど攪拌する。



1. 材料を
切る

材料の野菜や果物は全部、ひと口大に切る。



4. グラスに
注ぐ

美腸スムージーのでき上がり。時間を問わず、すぐに飲むこと。



2. ミキサーに
入れる

すべての材料をミキサーに入れる。重量のある野菜や果物は下にして、葉野菜などは上に入れる。

腸内環境を整えるヨーグルトに、便秘を改善する食物繊維がたっぷりの野菜や果物を組み合わせる「美腸スムージー」。朝、コップ1杯の水で腸を動かしたところに、続けて飲みましょう。長年の便秘で悪化した腸内環境を短時間で改善したいなら、1日3回、美腸スムージーだけで3日間過ごして、腹もちがよいので、それほどつらさを感じず、腸内リセットできます。ただし、数カ月に一度程度にとどめてください。

3日間の美腸スムージーで
ラクラク腸内リセット

基本の材料



プレーンヨーグルト
100g

腸の善玉菌を増やす働きのあるはちみつやオリゴ糖、甘酒などで甘さをプラスしたり、レモン汁などで酸味を加えたりしてもOK。



野菜・果物

好みて各種、組み合わせる。緑色のきゅうりやキウイフルーツ、茶色のごぼうとブロッコリー、白色の白菜とれんこんなど、同じ色の野菜や果物は同じ色群。

ホットヨーグルトを 作るときのポイント

- 長時間加熱すると、成分が分離してしまうので注意する。
- 作ったら早めに食べる。加熱後に放置すると酸味が強くなって食べにくくなる。
- 食物繊維を含む野菜や果物などの食材と組み合わせるとさらに効果的。
- 甘みを加えたいときはオリゴ糖やはちみつがおすすめ。

耐熱容器にヨーグルトを入れて、600Wの電子レンジで1分半加熱するだけで作れるホットヨーグルト。ヨーグルトは加熱すると酸味がやわらぎ、おいしく食べられます。また、40度前後に温めることで、ヨーグルトの乳酸菌やビフィズス菌が活性化します。消化や吸収がよくなり、腸内環境を整える働きもアップするほか、温かいヨーグルトを食べることで、副交感神経が優位になり、気持ちがりラックスする効果も。夜食食べるとぐっすり眠れます。

40度前後に温めると乳酸菌が活性化 夜のホットヨーグルト

すぐに作れて、おいしい ホットヨーグルト夜食レシピ



空腹感も消えて安眠効果大 ホットヨーグルト チョコレート

●材料(1人分)
プレーンヨーグルト……200g
チョコレート……12g

●作り方
①ヨーグルトを耐熱容器に入れ、ラップをかき電子レンジで1分30秒加熱する。
②チョコレートは細かく刻んで、別の耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱する。
③①に②を入れて混ぜ合わせる。



ネバネバ野菜もヨーグルトでさやかに ホットヨーグルト のネバネバスープ

●材料(1人分)
オクラ……3本 長いも……50g
青じそ……4枚 水……1/4カップ
プレーンヨーグルト……100g
黒ごま……少々

●作り方
①オクラは少量(分量外)をまぶしてこすり、水で洗い、ガクを除き、ひと口大に切る。長いものは皮をむき、ひと口大に切る。青じそはちぎる。
②ミキサーに①、水を入れてなめらかなるまで攪拌する。鍋に移し入れて中火にかけて、ヨーグルトを加えて軽く温め、黒ごまをふる。



マイルドな豆腐にごま油のkokを ホットヨーグルト の豆腐スープ

●材料(1人分)
ほうれん草……50g
豆腐(木綿)……50g
水……1/4カップ
プレーンヨーグルト……100g
ごま油……小さじ1/2

●作り方
①ほうれん草はざく切りにする。
②ミキサーに①、豆腐、水を入れてなめらかなるまで攪拌する。鍋に移し入れて中火にかけて、ヨーグルトを加えて軽く温める。器に盛り、ごま油を落とす。



作り方

プレーンヨーグルト200gに、大根おろし大さじ2、はちみつ大さじ2を混ぜるだけ。

「大根おろしヨーグルト」が腸に効く理由

ヨーグルト

乳酸菌が善玉菌をサポート

ヨーグルトの乳酸菌が腸に届くと、大腸菌などの「悪玉菌」の繁殖を抑えて、「善玉菌」を増やします。腸の中で善玉菌が優勢になることで整腸機能が高まり、下痢や便秘も改善させることが期待できます。



大根おろし

水溶性食物繊維が便をやわらかくする

ヨーグルトに不足している「食物繊維」をたっぷり含んでいる大根。大根の食物繊維は水に溶けるとゲル状になり、便の水分を増やしてやわらかくします。さらに、腸内で善玉菌のエサになり、その働きをサポートします。



はちみつ

オリゴ糖が善玉菌のエサ

はちみつに含まれている「オリゴ糖」も、大根の食物繊維と同様、腸内の善玉菌のエサになって、善玉菌を増やします。ヨーグルト+食物繊維+オリゴ糖の最強トリオが実現!



乳酸菌+食物繊維+オリゴ糖の最強組み合わせ 朝の大根おろしヨーグルト

せっかくヨーグルトを食べるなら、さらに腸に効かせる食べ方をしたいもの。朝、朝食代わりに食べるなら、「大根おろしヨーグルト」がおすすりめです。プレーンヨーグルト200gに、大根おろし大さじ2をはちみつ大さじ2を混ぜるだけでOK。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、水溶性の食物繊維と一緒に摂ることで、腸内で働きやすくなります。さらに、はちみつに含まれるオリゴ糖も、腸内で善玉菌を増やしてくれます。

バナナ1本でも 朝食は必ず摂る

腸をやさしく起こして
ぜん動を促すのは
コップ1杯の水と朝食

腸に元気に働いてもらうための最大のコツは、1日3回、朝昼晩と規則正しく食事をすることです。食事をすると、一時的に交感神経の働きが活発になりますが、食後は逆に副交感神経が活発に働いて、消化吸収を促します。この小さな変動を1日3回きちんと起こすことで、腸の働きが活発になるのです。

なかでも、一番大切なのは朝食です。朝食は体内時計を正しく調整し、自律神経のスイッチを入れる働きがあります。自律神経のバランスが整うと腸のぜん動が起こり、排便が促されます。時間や食欲がないときでも、皮をむくだけでサツと食べられるバナナなら、ミネラルや食物繊維も多くておすすめです。

美容や健康にさまざまな効果があるバナナ

ストレスに 意識に含まれているトリプトファンは体内でセロトニンに変わる。	腸の健康に 不溶性、水溶性の食物繊維をバランスよく含んでいて便秘解消に◎。	ダイエットに お通じをスムーズにしてお腹すっきり。むくみに効くカリウムも豊富。	美容に 美容ビタミンと呼ばれるβ群が豊富。肌老化を防ぐ抗酸化成分も。
マグネシウム ●リラックス効果	食物繊維 ●便秘予防 ●整腸作用	カリウム ●利尿作用でむくみ解消	ビタミンB2 ●健康な肌や髪を作る ●肌の新陳代謝を上げる
セロトニン ●安眠効果 ●イライラ解消	フラクトオリゴ糖 ●腸内の善玉菌サポート ●便秘や下痢を防ぐ	食物繊維 ●コレステロール抑制 ●便秘予防	ビタミンB6 ●肌荒れ予防 ●肌の高い弾力を保つ
ビタミンB6 ●セロトニンの生成を助ける	アミラーゼ ●消化吸収をサポート	ビタミンB2 ●脂質の燃焼代謝をサポート	ポリフェノール ●肌の酸化を予防

夏におすすめ！ 冷やしバナナ

バナナに茶色いボツボツが出てきたら、熟れすぎが近づいているサイン。冷やしバナナにして保存すれば長持ちします。暑い夏はとくに、皮をむいて一口大に切り、重ならないよう保存容器に敷べて冷凍庫へ。凍ったら取り出して、常温で15分くらいおくと、冷たくておいしいバナナアイスの完成です。



バナナ(可食部)100g
あたりの栄養成分
(中くらいのバナナ1本分)
エネルギー 86kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 0.2g
炭水化物 22.5g
カルシウム 120mg