



毎日  
イキイキ!

# 健康情報

ポイントは4つ!

## ヨーグルトの効果的な食べ方とは?



5月15日は「ヨーグルトの日」です。ヨーグルトの健康効果を世界に広めた生物学者、イリア・イリノイチ・メチニコフの誕生日を記念して制定されたそうです。スーパーなどの店頭には、今ではさまざまなヨーグルトが並んでいますよね。健康や美容のためにと、毎日、欠かさず食べている方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、**ヨーグルトの効果的な食べ方**をご紹介します。

### ポイント1 タイミング

ヨーグルトを食べるタイミングは、**朝よりも夜**がおすすめです。理由としては、**腸が一日の中で最も活発に活動するのが眠り始めてから4時間の間**だからです。ただし、眠る直前は胃の消化活動が低下して栄養が腸まで届きにくいいため、眠る3時間前までには食べ終えておきましょう。

また、**食前よりも食後**に食べることで、菌が胃酸の影響を受けにくくなり、**生きたまま腸まで届く菌の数を増やす**ことができます。

### ポイント2 分量

1日に食べたいヨーグルトの分量の目安は**200グラム**で、それ以上食べても健康効果はあまり変わらないと言われています。

また、**乳酸菌は体内で長く生きられない**ため、2~3日分をまとめて1度に食べるよりは、**コツコツと毎日適量**を食べ続けた方が健康効果が期待できます。

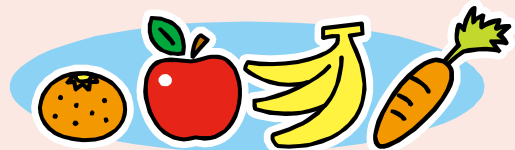


### ポイント3 菌の種類

ヨーグルトのパッケージをよく見てみると、「乳酸菌シロタ株」「ビフィズス菌BB536」などさまざまな菌が使われていることがわかります。その菌によって**期待できる健康効果が異なります**ので、**自分の体や目的にあったもの**を選びましょう。また、**1か月ごとに菌を変える食べ方**も有効です。**ずっと同じ菌を摂り続けると活動が鈍る**ことがあり、さらに違う菌にチャレンジすることで自分に合ったものを探ることができるからです。

### ポイント4 食べ合わせ

ヨーグルトと一緒に食べたいものは、乳酸菌の働きを助ける**食物繊維**とヨーグルトにはあまり含まれていない**ビタミンC**です。**バナナやリンゴ、柑橘系のフルーツ**、すりおろしのニンジン、さらに、スーパーフードとしてブームになった**チアシード**も食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。



乳酸菌やビフィズス菌には**腸内環境を整える**作用があり、**便秘解消**や**免疫力アップ**などさまざまな健康効果が期待できます。コツコツ継続して摂ってみましょう!

## 歯とお口の健康を守る デンタル川柳

むし歯や歯周病の予防には、細菌のかたまりである**歯垢**を、毎日落とすことが必須です。しかし、**歯ブラシ**だけで歯垢は約**60%**しか除去できません。そこでおすすめしたいのが、道具の併用です。

歯垢が残りやすい**歯と歯の間**は**デンタルフロス**、**歯と歯の間の隙間が大きいところは歯間ブラシ**、**歯が重なっている部分はタフトブラシ**を使いましょう。これらを併用することで、**歯垢を約85%まで除去**することが可能です。ぜひ、このような便利な道具を併用して効率的に歯垢を落としましょう!

歯のケアは  
いろんな道具で  
完璧に!