

## スッキリボディ作りに「ヨーグルト」が効く

お腹ポッコリ(洋ナシ型肥満)の原因は、便秘。便秘がちな人の腸内は、悪玉菌が多く、有害物質を体のためにため込みやすくなっています。腸内に悪玉菌が増えると、腸に食べ物が滞留する時間が長くなってしまい、結果、余分な栄養まで吸収してしまうのです。すると体の代謝が悪くなり、ますます太ってしまうという悪循環に。そんな状況を改善するのに、強い味方となるのがヨーグルト。今回は、便秘解消スッキリボディ作りにヨーグルトがどんな風に役立つかをご紹介します。

### ヨーグルトのカルシウム

最近、アメリカで「カルシウムの大量摂取による脂肪燃焼効果」の学説が発表されました。特にヨーグルトに含まれるカルシウムは他の食べ物に比べて吸収率が高く、乳酸菌の作用によって栄養素の消化吸収率が牛乳の倍近くにUPするのだそう。これはダイエット効果が期待できますね。

ただし、ヨーグルトはカルシウム、ビタミン B2 が豊富な一方で、日本人の不足しがちな栄養素、特に鉄分、ビタミン C、食物繊維は期待できません。中でも食物繊維は腸内の不要物を一緒に排出する作用があるので、整腸作用のあるヨーグルトと一緒に摂りたいもの。

このように健康的なダイエットをするには、ヨーグルトをいろいろな食材と組み合わせることが大切です。何がよく摂れて、何が摂れないのかといった食材の特徴をおさえておきましょう。

組み合わせ例として下記のトッピング一覧を参考にしてみてください。一回一回に摂れる栄養は微量でも、ちりも積もれば山となりますよ。また、ダイエット中は、効率よく脂肪燃焼を行うために、朝・昼・晩にしっかり食事をするのが重要です。忙しいときにこそ、手軽に食べられて、カルシウムをたくさん摂れるヨーグルトを食べてみましょう。

### トッピングのカロリー、栄養比較

	分量	kcal	カリウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)
フロストシュガー	50g (パックに封入されている砂糖の 1/3)	20	Tr	Tr	(0)	(0)
はちみつ	大さじ 1	62	3	0.2	1	(0)
いちごジャム	大さじ 1	54	14	0.04	2	0.3
きな粉	大さじ 1	31	133	0.6	Tr	1.2
缶詰めのみかん	5 房	15	17	0.1	4	0.1
ドライブルーベリー	1 個	19	38	0.1	0	0.6
パイナップル	輪切り 1/2 枚	16	48	0.1	9	0.5

※Tr:微量、(0):ほぼ0

※数値は五訂増補版食品成分表を元に、一般的な概量で算出しています。

トッピングを入れて食べる他にも、ミキサーを使ってヨーグルトドリンクを作ってみるのもお手軽です。

ヨーグルト 1cup、オリゴ糖小さじ1~2と氷 5 個位とそれぞれのフルーツ類をお好みでミキサーに入れブレンドすれば出来上がり。1 杯 100~150kcal 程度。その日の体調によって、ブレンドするフルーツを選んでみるのも楽しいのでは？

### 体調別ブレンド例

	ブレンドするもの	補強できる栄養
貧血	あんず・プルーン	鉄分
冷え性	カモミールティ・梅酒	
疲労回復	アセロラ・ハイビスカスティー	ビタミン B 群・クエン酸
ダメージヘア	グレープフルーツ・豆乳	たんぱく質・ビタミン C
肌トラブル (うるおい・荒れ)	ラズベリー・オレンジ・マンゴー・アボカド	β-カロテン・ビタミン C
(シミ・ニキビ)	キウイ・かき	βカロテン・ビタミン C
便秘解消	いちじく・プルーン	食物繊維

### 乳酸菌の種類と働き

ヨーグルトという「乳酸菌」。乳酸菌というのは、糖を分解して乳酸を生産、その際エネルギーを発生させる細菌の総称です。その主な働きは、悪玉菌による便秘や下痢などを起こさないように腸内を整えること。その他には、ビタミン B1 や B6 といった体内で作られないビタミンの提供、さらには高血圧や糖尿病といったメタボリックシンドロームの予防効果があることも、最近判わかってきています。ただ腸内の乳酸菌は蓄積されるものではなく、日々摂ることが大切。目安は一日に 100g 位とされています。

乳酸菌で有名なのは、ブルガリア菌、サーモフィルス菌、ビフィズス菌、アシドフィルス菌など。それ以外にも、多種の乳酸菌がさらに開発されています。スーパーやコンビニの売り場には、記号が書かれているヨーグルトが続々と登場していますね。それらは、ヨーグルトメーカーが研究開発し、保有するプロバイオティクス※乳酸菌です。それぞれの特徴、用途をふまえて食べ分け、効果を試してみてください。ちなみにダイエット食品として有名なカスピ海ヨーグルトやケフィアヨーグルトはプレーンヨーグルトの一種です。

※プロバイオティクスとは “プロバイオティクス” という言葉を最近目にすることが多いと思います。これは、腸内の有用菌の増殖促進、有害菌の増殖抑制をする細菌や酵母の定義です。乳酸菌、納豆菌、酪酸菌や、ヨーグルトなどの発酵乳、乳酸菌飲料がこの範疇に入ります。

## 乳酸菌の種類と特徴

種類	特徴	開発メーカー
LG21	もともと人の体内にある菌で、口から摂取することにより、菌体が胃内で生存しながら胃粘膜に接着し、乳酸を分泌。整腸作用を強力にし、悪玉菌を減らします。	明治乳業
LC1	胃潰瘍や胃炎の原因の一つとされるピロリ菌を減少させる効果があり、腸内環境を整え、免疫力も強化。口臭や歯周病整腸作用を強力にします。アトピー性皮膚炎・胃ガン・大腸ガンにも効果的。	ネスレ
ヤクルト菌	小腸の下部まで生きてとどき、有害菌の増殖を抑え、腸内腐敗を防止、免疫細胞を活性化し、体の抵抗力を強めます。	ヤクルト
GG菌	腸内の悪玉菌の増殖を抑え、悪玉菌が作り出す有害物質や発ガン物質の生成を減少させます。腸内環境が清浄化され、美肌効果あり。	タカナシ
BE80菌	数あるビフィズス菌の中でも胃の中の酸に対して強く、腸までの生存率が高い。腸内ビフィズス菌を増殖させ整腸効果を高めます。	ダノン
BB-12菌	生きたまま腸まで届いて悪玉菌を抑え、善玉菌を増やします。	チチヤス

※特徴は各メーカーサイトの商品特徴からの引用です。

### ダイエットに利用するなら

100g程度の小さいサイズのヨーグルトのほとんどは加糖タイプ。ダイエットを意識するなら、甘みのないプレーンタイプに甘味を加えず、そのまま食べるのがいいでしょう。どうしても酸味が苦手という方は、オリゴ糖使用のヨーグルトを。オリゴ糖は、ビフィズス菌を増やす一番の栄養源で、コレステロールを下げる働きもあると言われています。

最近では、ヨーグルトを肌パックに使って美肌効果を期待する使い方も研究され、食べるものから使うものへと分野が広がっています。でも過度の摂取は、アレルギーの悪化、大腸ガンのリスクを高めることもあわせて判明しています。あくまでも適量の摂取を心がけて！