

それぞれの特徴を見てみると…

ヨーグルト（発酵乳）

ヨーグルトの無脂乳固形分の規格は、牛乳と同じです。牛乳の栄養成分（たんぱく質やカルシウムなど）と乳酸菌を同時にとることができます。

ヨーグルトと牛乳の栄養比較（100gあたり）

	プレーンヨーグルト (砂糖不使用)	普通牛乳
エネルギー	56kcal	61kcal
タンパク質	3.6g	3.3g
脂質	3.0g	3.8g
炭水化物	4.9g	4.8g
カルシウム	120mg	110mg

日本食品標準成分表2020年版（8訂）より

乳製品乳酸菌飲料

乳製品乳酸菌飲料に含まれる乳酸菌の数は、ヨーグルトと同じです。乳酸菌を効率よく、たくさんとることを目的につくられた飲料です。



乳酸菌飲料

乳酸菌を手軽にとることができます。



ヨーグルト・乳酸菌飲料

Q & A

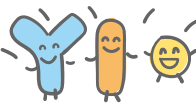
Q 生きた乳酸菌は、なぜいいの？

A ヨーグルトや乳酸菌飲料には、味やヒトの健康を考えて選びぬかれた生きた乳酸菌が入っています。生きた乳酸菌による「乳酸発酵」によって、ミルクに含まれる良質なたんぱく質やカルシウムが体内に吸収されやすくなり、健康の維持に役立ちます。生きたまま腸まで届く乳酸菌やビフィズス菌を使用している商品は、腸内で乳酸菌が乳酸を、また大腸内でビフィズス菌が乳酸や酢酸をつくり、良い菌を増やして悪い菌を減らします。



Q 乳酸菌には種類があるけどどう違うの？

A ヨーグルトや乳酸菌飲料の製造には、ブルガリア菌、カゼイ菌、ガセリ菌などの菌種が用いられます。また、ビフィズス菌を使ったヨーグルトや乳酸菌飲料もあります。ビフィズス菌は、乳酸のほかに酢酸（お酢の主成分）をつくります。それぞれの菌種には特徴があり、発酵によってつくりだす酸の種類や量が異なり、また香りの成分も違います。特色ある風味や食感を生みだすために、メーカーは最適な菌種を選んでいきます。



一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

〒162-0842 東京都新宿区市谷砂土原町 1-1 保健会館別館

TEL. 03-3267-4686 FAX. 03-3267-4663

e-mail: info@nyusankin.or.jp URL: <https://www.nyusankin.or.jp>

より詳しく知りたい方は、こちらへ



*環境に配慮した「FSC®森林認証紙」と「植物油インキ」を使用しています。

令和5年3月発行

ヨーグルト・乳酸菌飲料 おいしく健康

レッスン2

ヨーグルト、 乳酸菌飲料の 栄養とは？



そのヒミツは…

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

ご存じですか？ ヨーグルトと乳酸菌飲料の違い

ヨーグルトには
ミルクの栄養が
含まれています

乳酸菌飲料は
乳酸菌を手軽に
たっぷりとれます



どちらもミルクを乳酸菌で発酵させて
つくられています。

ヨーグルトと乳酸菌飲料の主な違いは、「無脂乳固形分」の量と「乳酸菌数」です。それらの成分規格は法律で定められています。

種類	項目	無脂乳固形分*1	乳酸菌数*2 (1mlあたり)
ヨーグルト (発酵乳)		8%以上	1,000万以上*3
乳製品 乳酸菌飲料		3%以上	1,000万以上*3
乳酸菌飲料		3%未満	100万以上

- *1 無脂乳固形分とは、ミルクから水分と脂肪分を除いた成分で、たんぱく質や乳糖、カルシウム、ビタミンなどです。
*2 乳酸菌のほか、酵母も使用できます。また、どれも大腸菌群がないことが定められています。
*3 殺菌タイプの製品には菌数の規格はありません。

栄養が、吸収されやすくなっています

ヨーグルトや乳酸菌飲料は、ミルクの発酵によって、もともとミルクに含まれていた栄養素が、吸収されやすい形になっています。

糖質

ミルクを飲むとおなかがゴロゴロする人がいるのは、ミルクに含まれる乳糖が原因で、上手に消化できないからです。ヨーグルトや乳酸菌飲料は、乳酸菌が持つ酵素によって乳糖の一部が分解されています。だから、おなかにやさしいのです。



たんぱく質

ミルクのたんぱく質には、からだの中では合成されない必須アミノ酸を含む多くの種類のアミノ酸がバランスよく含まれています。良質なたんぱく質の一部が、乳酸菌のはたらきでアミノ酸まで分解されているため、消化吸収されやすくなっています。

カルシウム

ミルクに含まれるカゼインというたんぱく質が腸の中で分解されると、カゼインホスホペプチド(CPP)という物質がつくれます。CPPはカルシウムの吸収を助けるはたらきがあるため、小魚や野菜のカルシウムに比べミルクやヨーグルトのカルシウムは吸収されやすいのが特徴です。

カルシウムの体内への吸収率

乳製品		約50~70%
小魚		約30%
野菜		約20%



ヨーグルトの疑問にお答えします。

飲むヨーグルトと固形のヨーグルトの違いとは？

乳酸発酵によって固まってくるミルクをかき混ぜて、液状にした物が飲むヨーグルトです。成分は固形のヨーグルトと変わりません。



ヨーグルトの上の水分は？

ヨーグルトの表面に水が溜まっていることがあります。これはホエイ(乳清)と呼ばれるもので、水溶性のたんぱく質や乳糖、ビタミンなどの栄養成分が含まれています。捨てずに混ぜ合わせてお召し上がりください。

上に浮いた水にも
栄養があります

