

目的に合った商品を選びましょう

ヨーグルト、乳酸菌飲料の楽しみ方はイロイロ

デザートとして食事メニューに加えたり、料理の食材として用いたり、あるいはおやつとして食べたりと、ヨーグルト（発酵乳）や乳酸菌飲料の楽しみ方は多彩です。また、リフレッシュや健康維持を目的に活用する人もいます。

ヨーグルトサラダ、大好き！



商品の種類をきちんと見て選びましょう

一口にヨーグルトや乳酸菌飲料といっても、特徴やサイズ（内容量）は様々。自分の目的に合った商品を選ぶためには、次のようなポイントを参考に、商品に記載されている表示をしっかりと見て選びましょう。

どんな目的で使いますか？
(デザート？ 料理の食材として？ etc)

栄養成分や機能性へのこだわりは？

味や食感の好みは？
(酸味、甘味、とろみは？)



ページをめくって調べてね

ヨーグルト・乳酸菌飲料

Q & A

Q 「プロバイオティクス」ってなに？

A 「プロバイオティクス」と表示されている商品を見たことがある人もいるでしょう。「プロバイオティクス」とは、「有効量を摂取したときに、ヒトに有益な効果を与える生きた微生物」のことをいいます。生きたまま腸まで届き、健康の維持に役立つ乳酸菌やビフィズス菌は、代表的なプロバイオティクスです。



Q 「アレルギー表示」はどこを見ればいい？

A 食物アレルギーを持つ方のために、容器にはアレルギー（アレルギーを引き起こす物質）が表示されています。ヨーグルトや乳酸菌飲料には、アレルギーの一つである乳成分が必ず入っています。そのほかに、オレンジ、キウイフルーツ、大豆、バナナ、もも、りんご、ゼラチンなどでアレルギーを引き起こす方もいます。これらのアレルギーは、原材料名のところに表示されていますので、食物アレルギーをお持ちの方は表示をよく確認してください。



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。

ヨーグルト・乳酸菌飲料 おいしく健康

レッスン3

ヨーグルトや乳酸菌飲料 タイプや種類 どう選ぶ？

どうやって
選べばいいの
かしら？

いろいろな
種類があるね



そのコツは…

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

あなたは、どんな使い方？

おすすめの ヨーグルト、乳酸菌飲料

健康へのはたらきを表示している 3つの「保健機能食品」

手軽に飲みたい
(乳成分や乳酸菌をとるために)

ドリンクヨーグルト



乳酸菌飲料



デザートとして／リフレッシュしたい

フルーツ(加糖)
ヨーグルト



フローズンヨーグルト

濃厚な食感を楽しみたい

ギリシャヨーグルト



たんぱく質も
手軽にとれて
いいわね

好みの味にアレンジしたい

ソフトタイプのヨーグルト
(砂糖不使用)



料理に使いたい

話題の乳酸菌の機能性を試したい

特定保健用食品(トクホ)の
ヨーグルト、乳酸菌飲料

機能性表示食品の
ヨーグルト、乳酸菌飲料

特定の栄養素を補給したい
(カルシウムや鉄など)

栄養機能食品の
ヨーグルト、乳酸菌飲料

栄養強調表示のある
ヨーグルト、乳酸菌飲料

脂肪分やカロリーが気になる

低(無)脂肪表示のある
ヨーグルト、乳酸菌飲料

低カロリー表示のある
ヨーグルト、乳酸菌飲料

「保健機能食品」とは、特定の機能性(健康へのはたらき)が表示されている食品です。次の3種類があり、商品を選択するときの手がかりになります。

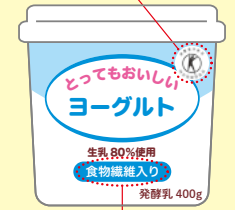
◎特定保健用食品

◎機能性表示食品

◎栄養機能食品
(○○○○※)

※○○○○には、
カルシウム、鉄などの
栄養成分名が
表示されています。

特定保健用食品
(トクホ)の
許可マーク



栄養強調表示

乳酸菌やビフィズス菌は、多くの研究から健康の維持増進に役立つ機能が明らかになっており、科学的な根拠に基づく機能性を表示した「特定保健用食品」や「機能性表示食品」として販売されているヨーグルトや乳酸菌飲料もあります。また、1日に必要な栄養成分の不足を補うために利用できる食品が「栄養機能食品」です。ヨーグルトや乳酸菌飲料では、カルシウムや鉄、ビタミン類などを加えたものがあります。

このほかに、「高たんぱく質」「食物繊維入り」などの**栄養強調表示**をしている商品もあります。

「おなかの調子を
整えます」って
書いてあるよ

トクホの
マークが
入っている
のね

