

ヨーグルト

Yoghourt

朝食やデザート、料理にも使えるヨーグルト。ヨーグルトは、省令で定められた呼び方では発酵乳といます。その名の通り、乳を発酵させたもので、無脂乳固形分8.0%以上、生菌タイプのものであれば、乳酸菌数(または酵母数)が1mlあたり1,000万以上と決められています。

そのまま食べるだけでなく、さまざまにアレンジでき、栄養もしっかりとれるヨーグルト。今回は、その健康パワーや活用法などを紹介します。



【協力】 一般社団法人日本乳業協会

【住所】 〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-19 乳業会館4F 【HP】 <https://nyukyou.jp/>

1 ヨーグルトはいつから食べられていた?

ヨーグルトの始まりは、紀元前数千年前の人類が牧畜を始めた頃、東地中海からバルカン半島、中央アジアで作られたなど、色々な説があり、明確にはされていません。

ヨーグルトは牛の乳で作られますが、古くは馬の乳が使われていたこともありました。世界最古の遊牧民といわれる中央アジアのアーリア人は、馬の乳を発酵させたアルコール性の「クーマス」を飲んでいたとされています。また、紀元前1,300年頃のメソポタミアでは、牛の乳を発酵させたクリーム、紀元前800~300年には、インドやネパールで作られていた「グヒ」、8世紀頃にはトルコで「ユーグルト」が食べられていたことが分かっています。これらはすべて現在でいうヨーグルトにあたるものです。

日本でのヨーグルトの歴史は浅く、奈良時代から乳製品は作られていたものの、現在のようなヨーグルトとして広まったのは明治の終わり頃からといわれています。

2 ヨーグルトの種類

現在のヨーグルトは、無脂乳固形分8.0%以上、乳酸菌数または酵母数が1,000万/gまたはml以上(加熱殺菌したものは、この限りではない)と定められ、この規格に当てはまるものがヨーグルトとされています。その中で、ヨーグルトはそのまま食べるだけでなく、いくつかの種類が生まれました。

●食べるヨーグルト(糊状)

乳を乳酸菌で発酵させただけのものはプレーンヨーグルト。寒天やゼラチンで固めたハードヨーグルト、フルーツを加えたデザートのようなソフトヨーグルトなどがあります。プレーンヨーグルトはそのままでも食べられ、アレンジもしやすいので、料理やデザートづくりにも活躍します。

●飲むヨーグルト(液状)

発酵後に固まったヨーグルトを攪拌^{かきまぜ}させて液状にしたもの。そのままでも飲みやすいように、甘味料、安定剤、果汁などを加えることもあります。牛乳は苦手という人も、飲むヨーグルトなら飲みやすいということもあります。

●フローズンヨーグルト(凍結状)

発酵したヨーグルトを攪拌しながら空気を混入し、凍結させたもので、1970年代にアメリカで開発されました。アイスクリームに比べて低脂肪で、生きたままの乳酸菌も含まれていることから健康食品として広がりました。

3 身体の中から健康を支えるヨーグルトパワー

ヨーグルトの主な原料は牛乳・乳製品であるため、カルシウムやたんぱく質、ビタミンA・B2が含まれています。さらに乳酸菌が含まれることで、整腸作用なども期待できます。

ヨーグルトには、消化吸収を助ける働きがあり、牛乳を乳酸菌で発酵させることで、たんぱく質が分解され、カルシウムも吸収の良い乳酸カルシウムになります。また、胃液の分泌や腸のぜん動運動を促す働きによって、消化吸収を助けます。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするという人も、発酵させる過程でゴロゴロの原因とされる乳糖が2~3割分解されます。そのため、牛乳は苦手だけど、ヨーグルトなら摂取できるという人もいます。

乳酸菌は、糖類を分解して多量の乳酸を生成する細菌総称で、これらが生きて腸に届くことが良いとされています。生きたまま腸に届くことで、悪玉菌をおさえて有害な物質の発生を予防し、腸の調子を整えるといった働きがあります。しかし、生きたまま腸に届かなくても、免疫調節や血中コレステロール低下などに期待できることが分かっています。

ヨーグルトを食べるときに、上に液体が浮いていることがあります。この液体はホエイ(乳清)というもの。ホエイには水溶性のたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養が含まれているので、捨てずにヨーグルトと一緒に食べることをおすすめします。

4 料理に活用してグンとおいしく

プレーンヨーグルトは、そのまま食べるだけでなく、料理にも活用できます。

マヨネーズや市販のドレッシングに加えてオリジナルドレッシングが作れます。その他にも、しょう油やみそ、わさび、すりごまに合わせて和え物に使うと、柔らかくコクのある味に、カレーやシチューなどの煮込み料理に混ぜると、風味が増してまろやかになります。

また、肉や魚などを下ごしらえの段階でヨーグルトにつけておくと、素材の保水性が高まり、食感が柔らかくなります。

ヨーグルトは加熱しても栄養はそのままにとれます。ただし、冷凍した後解凍すると、氷の結晶が組織を壊して食感や風味が損なわれ、乳酸菌も徐々に減ってしまうので、冷凍は避けるとよいでしょう。

ヨーグルトを保存する場合は、乳酸菌の発酵を遅らせるために10℃以下で保存し、振動をなるべく与えない場所で、雑菌が入るのを防ぐために、フタをしっかり閉めるようにしましょう。