



大山牧場 ヨーグルト

乳のおいしさ

新発売

毎日食べて健康維持！
お腹にやさしいヨーグルト！

鳥取県内産生乳94%と
砂糖を原料とした
シンプルなヨーグルトです。



100g

※画像はイメージです。

鳥取県内産生乳
94%使用

ビフィズス菌
BB-12

●種類別名称／発酵乳

●乳脂肪分……………3.0%

●無脂乳固形分…8.0%

大山牧場ヨーグルト お申込書

■お届け後は、できるだけお早めにお召し上がりください。配達日など、詳しくは販売店にお問い合わせください。

●お名前

様

●お電話

●ご住所

●ご注文数／大山牧場ヨーグルト

週

個



白バラ牛乳
大山乳業農業協同組合

●販売店名

※お客様からいただきました個人情報につきましては商品のお届け及び個人を特定しない統計資料のみに利用させていただきます。

ヨーグルト豆知識

出典：(一社)日本乳業協会HP

Q

ヨーグルトにはどのような栄養や効用があるのですか？

A

ヨーグルトは牛乳や脱脂粉乳などを原料に乳酸菌で発酵させたものです。牛乳などの栄養に加え、乳酸菌の働きによる効果も期待できます。

栄養的特長

- 1 たんぱく質の一部は、乳酸発酵によりペプチド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。
- 2 乳糖も2～3割はすでに分解されているので、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人にも安心です。
- 3 カルシウムは牛乳と同じく豊富に含まれ、しかも乳酸と結びついて乳酸カルシウムとなり、吸収されやすくなっています。

【プレーンヨーグルトの栄養(100g中)】

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)
プレーン ヨーグルト	62	87.7	3.6	3.0	4.9	120
牛 乳	67	87.4	3.3	3.8	4.8	110

(五訂増補食品成分表より)

生理的特長

- 1 ヨーグルトの酸味は、食欲を増進させ、胃液の分泌や腸のぜん動運動をうながし、消化吸収を助ける作用があります。
- 2 腸に生きて達する乳酸菌は、乳酸や酢酸を作り、悪玉菌をおさえて有害な物質が作られるのを防いだり、腸の調子を安定させ、健康維持の手助けをします。乳酸菌は生きていなくても、発酵生産物や菌体成分にも健康増進に役立つ作用のあることが明らかにされつつあります。

「のむヨーグルト」は、発酵後、固まったヨーグルトをこわして液状にしたものですから、生理的特長はヨーグルトと同じです。

はっ酵乳、乳酸菌飲料の利点

出典：(一社)全国発酵乳乳酸菌飲料協会HP

牛乳のたんぱく質が 消化吸収されやすくなっている

牛乳は、栄養的にすぐれた食品ですが、はっ酵乳は、牛乳をさらに乳酸菌で発酵させていますので、牛乳中のたんぱく質が分解され、消化吸収されやすくなっています。



保存性がよく腐敗しにくい

はっ酵乳や乳酸菌飲料は、乳酸菌が産生する乳酸により製品のpHが低くなっています。このため、腐敗菌の増殖が抑えられ、牛乳に比べて保存性が高くなります。

風味を高める

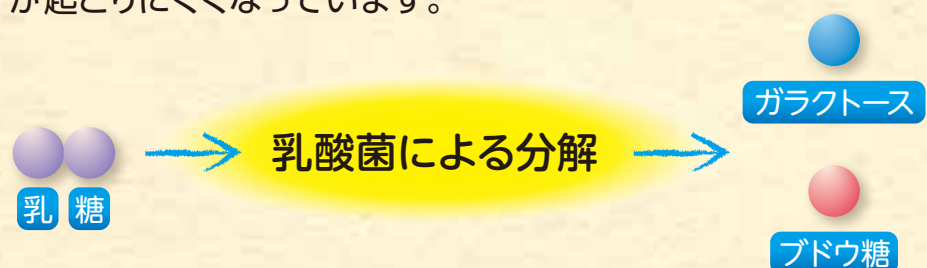
乳酸菌は、発酵の過程で乳酸や芳香成分を産生します。これらの成分は、爽やかな酸味や好ましい香を付与し、食欲を喚起します。

牛乳による下痢が起こりにくい

日本人には、牛乳を飲むと下痢をする人が欧米人に比べて多いといわれています。これは、牛乳に含まれる乳糖（ラクトース）を分解する酵素（ラクターゼ）が欠乏しているか、全く持っていない人に見られるもので、乳糖不耐症といわれています。

ラクターゼは、一般に乳幼児に多く、成人には少なく、また人種によっても違ってきます。アジアでは、約95%の人がラクターゼが欠乏しているといわれています。

乳酸菌で牛乳を乳酸発酵させたはっ酵乳は、製品中すでに乳糖が一部分解されており、また、小腸に到達してから、乳酸菌の持つラクターゼが乳糖を分解するので、下痢が起こりにくくなっています。



白バラ牛乳
大山乳業農業協同組合