

毎日食べて腸を美しく! 秋川ヨーグルトで「菌活」

「理由はよくわからないけど、ヨーグルトって体に良さそう。」漠然とそう思っている方もいらっしゃるかも。そう！ヨーグルトは日々乱れがちな現代人の腸内環境を整えて、免疫力UPや美肌効果等、体にうれしい効果があるといわれています。そしてその効果をもたらしてくれるのが、ヨーグルトにある「菌」なんです。

この3月よりご案内の秋川ヨーグルト(プレーン・加糖)には、乳酸菌(yo-mix菌)に加え、今までのカップ入りヨーグルトにはなかった、整腸作用が高いといわれるビフィズス菌(BB-12菌)を配合。

ビフィズス菌と乳酸菌は、どちらもヨーグルトに使われるため同じような菌だと思われるがちですが、細菌分類では異なる種類。どちらも整腸作用はありますが、ビフィズス菌入りのヨーグルトのほうが、より整腸作用効果が高いといわれています。

乳酸菌

- 糖を分解して乳酸を作る
- 腸内の有害細菌の増殖を抑える。



「生きて腸に届くことが大事」と思われがちな乳酸菌。乳酸菌が生物として生き続けるための生体は重要なことですが、私たちの体内では乳酸菌が生きていても死んでいても菌体そのものの効果は殆ど変わらないといわれています。

ビフィズス菌

- 乳酸以外にも酢酸をつくる
- 腸内にもともと在住している有用菌
- 効果的にビフィズス菌を腸に届けるには、約37℃以下がベスト

市販のヨーグルトには乳酸菌は使用されているけど、ビフィズス菌が使用されていないものも多いんですよ～

その効果を感じるには、日々継続して食べ続ける「菌活」が大事。毎日の献立にヨーグルトを取り入れて、美しい腸を目指しましょう！



プレーン

0583 蔵 冊

秋川ヨーグルト(プレーン)

300g(袋入)/あきかわ牛乳【お手元8日以上】

本 268円 → セル 263円
(税込 284円)

秋川牛乳を使用したプレーンタイプのヨーグルト。整腸作用の高いBB-12菌を使用。



0585 蔵 冊

2個組) 秋川ヨーグルト(プレーン)

300g×2袋/あきかわ牛乳【お手元8日以上】

本 526円 → セル 521円
(税込 563円)

秋川牛乳を使用したプレーンタイプのヨーグルトの2個セットです。



原材料 牛乳

加糖

0584 蔵 冊

秋川ヨーグルト(加糖)

300g(袋入)/あきかわ牛乳【お手元8日以上】

本 278円 → セル 273円
(税込 295円)

秋川牛乳を使用した加糖タイプのヨーグルト。整腸作用の高いBB-12菌を使用。



0586 蔵 冊

2個組) 秋川ヨーグルト(加糖)

300g×2袋/あきかわ牛乳【お手元8日以上】

本 546円 → セル 542円
(税込 585円)

秋川牛乳を使用した加糖タイプのヨーグルトの2個セットです。



原材料 牛乳、砂糖、加糖練乳

夕食de菌活レシピ

切り干し大根の
あっさり鶏ガラスープ
汁物1人分:栄養価

エネルギー	26kcal
タンパク質	1.1g

ママ
チエ
レシピ

生姜風味のまめご飯
主食1人分:栄養価

エネルギー	277kcal
タンパク質	4.8g

さっぱりヨーグルト寒天
はちみつレモンソース
デザート1人分:栄養価

エネルギー	82kcal
タンパク質	1.8g

袋で簡単!
タンドリーチキン
主菜1人分:栄養価

エネルギー	250kcal
タンパク質	15.3g

1人分
食費 482円

袋で簡単！タンドリーチキン

材料・4人分

鶏モモ肉	1枚	ケチャップ	大さじ2
0583 プレーンヨーグルト	大さじ1	濃口醤油	大さじ1
1/3袋(100g)	大さじ1/2	カレー粉	大さじ1/2
好みの野菜	適量	生姜、にんにく	各1/2片

作り方

- 鶏モモ肉はフォークを所々刺して穴を開け、一口大に切る。
- プレーンヨーグルト100gが入った袋にAの調味料を加えてよく混ぜ、鶏肉を加えて袋ごとよく揉み込む。調味液が全体に混ざったらチャックをして冷蔵庫で一晩漬ける。(袋いっぱいになるので気を付けて揉み込む)
- ②の鶏肉と、食べやすい大きさに切った野菜をオーブンシートを敷いた天板に並べ、余った漬け汁を野菜にかける。
- 220℃に予熱したオーブンで20分程度焼き色がつくまで焼く。

さっぱりヨーグルト寒天はちみつレモンソース

材料・4人分

0584 加糖ヨーグルト	2/3袋
糸寒天	4g
水	1カップ
はちみつ	大さじ2
A レモン汁	大さじ1

作り方

- 鍋に糸寒天と分量の水を加え、しばらく置いてふやかしたら、火にかける。
- 寒天が溶けたら火を止め、ヨーグルトを加え混ぜる。
- すぐに好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- Aの材料を混ぜ合わせてソースを作り、③にかける。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。