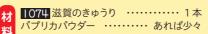


vol. 82

ヨーグルトは肉や魚の風味をよくし、肉質をやわらかくします。 さわやかな酸味は食欲増進の効果も期待できます。

きゅうりとヨーグルトのサラダ

あっさり、さわやかなトルコ風のサラダ



26720 白バラヨーグルト生乳100 ·····1/3 カップ にんにく(おろす) ・・・・・・・・ 1 片分 塩 ・・・・・・・・・・ 小さじ 1/4 胡椒 ……… 少々 レモン(絞る) ・・・・・・・・ 小さじ1

- きゅうりはところどころ縦の縞目にむい て厚さ3mmの輪切りにする。
- ② ①にAを混ぜ合わせてきゅうりを和え る。冷蔵庫でしばらく冷やし、食前に好 みでパプリカパウダーを振る。

267201 冷蔵 5週 大山乳第

白バラヨーグルト 生乳100

400g

砂糖は付いていません。

鳥取県産の生乳を100%使い、 生きて腸まで届くビフィズス菌 BB-12を使用。

(62kcal・食塩相当0.1g / 100g)

賞味期間:お届け日含め10日





滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー ビスでの栄養指導、民間 企業の食生活改善事業に あたっています。

ヨーグルトで腸を健康に!

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌によって発酵させたものです。 豊富に含まれているたんぱく質やカルシウムの消化吸収がよ く、ビタミンAやB2も多く含みます。乳糖が分解されてい るので、牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる乳糖不耐症の 人にも安心です。使用された乳酸菌によって機能性は様々 ですが主に下記のような働きが期待できます。

- ①腸内の悪玉菌を抑え、有害物質の生成を予防する。
- ②善玉菌を増やし、腸内環境を整えて便通を改善する。
- ③免疫力を高め、感染症に対する抵抗力を高める。