



お腹の調子を整えるなど健康食品として注目されているヨーグルト。スーパーやコンビニなどではいろいろな種類のヨーグルトが販売されています。今回はヨーグルトの種類と特徴についてご紹介します。



ヨーグルトについて教えてください。

ヨーグルトは、五大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）を含む栄養バランスの優れた食品です。さらに乳酸菌などの善玉菌も含まれており、整腸作用も期待できます。また、たんぱく質は乳酸菌によって分解されるため消化吸収されやすいのが特徴です。

ヨーグルトの種類と特徴



プレーンヨーグルト

乳や乳製品のみを原料とし、砂糖や香料などを加えていないヨーグルト

ハードヨーグルト

寒天やゼラチンなどで固め、砂糖や香料を加えたヨーグルト



ソフト（フルーツ）ヨーグルト

発酵後に攪拌して果汁や果肉などを加えたヨーグルト



ドリンクヨーグルト

発酵後に攪拌して液状にしたヨーグルト



フローズンヨーグルト

発酵後に攪拌してアイスクリームのように凍結させたヨーグルト



ギリシャヨーグルト

水分を取り除いて濃縮したヨーグルト

「世界5大健康食品」にも選定！

手軽に飲みたい

→ ドリンクヨーグルト

デザートとして食べたい リフレッシュしたい

→ ハードヨーグルト
ソフト（フルーツ）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

好みの味にアレンジしたい 料理に使いたい

→ プレーンヨーグルト

ヨーグルトの調理活用方法

ソースやドレッシングの材料
脂質が控えられヘルシーに！
カルシウムの補給にも



下ごしらえ
肉や魚を漬け込むことで
やわらかくジューシーに！



料理の仕上げにプラス
カレーやみそ汁に加えると、
コクが出て旨味アップ！



植物由来ヨーグルトを知っていますか？

植物由来ヨーグルトとは大豆やえんどう豆、米、アーモンドミルク、ココナッツミルクなどの植物性食品で作られたヨーグルトのことです。低糖質・低脂質・コレステロールの含有量が少なく、食物繊維も含まれており、乳アレルギーの方でも食べられる商品も多く販売されています。

しかし、カルシウムなどの一部の栄養素は普通のヨーグルトと比べて含有量が少ないものもあるため、目的などに合わせて使い分けましょう！



薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ



食事記録で一日の栄養バランスがわかる！

管理栄養士監修の健康レシピも満載♪



活動量も記録できる！

歩数・体重はグラフで管理！



おくすりアラームで飲み忘れ防止！



体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

フルーツチョップドサラダ

ヨーグルトで検索！



インストール無料！

詳しくはこちら♪

