

# ヨーグルトは隠れた 高コレステロール食品

ヨーグルトって本当に  
体にいいの？

良質なたんぱく質とカルシウム、  
そして乳酸菌をたっぷり含むヨー  
グルトは、ヘルシーといわれる食  
材の中でもひととき信頼が高いよ  
うで、腸の健康のために毎朝ヨー  
グルトは欠かさない、という方も  
多いでしょう。

でも、ちょっと待ってください。  
ヨーグルトの健康効果というのは、  
イメージだけが一人歩きしている

面が少なからずあり、その実態は  
意外と謎に包まれています。

ある学者は、あまり乳製品を  
食べる習慣のなかった日本人が  
1945年以降、積極的に乳製品  
を摂るようになったことが糖尿病  
増加の一因になっているのではな  
いかと指摘しています。

また、ヨーグルト関連の本を読  
むと、ほとんどが乳酸菌のすばら  
しさをほめたたえるようなものば  
かり。それでいて、不思議なことに、  
ヨーグルトに含まれる成分をきち  
んと載せているのはあまり見当

たりません。

これでは、ヨーグルトの成分表  
を持ち出すと、何か不都合のこと  
があるかと、逆に勘繰りたくなっ  
てしまいます。

見過ごされてきた  
ヨーグルトの脂肪成分

ヨーグルトの栄養価が脂肪の面  
から語られる機会は、これまでほ  
んどありませんでしたが、豆乳  
などと比較してみると、ヨーグル  
トや牛乳は、100g中に含まれ



常食するなら低脂肪タイプのヨーグルトが、  
 乳酸菌が生きたままで届くタイプのもものを選ぶ

● ヨーグルト・ミルク・豆乳の100g中の成分比較  
 『五訂 日本食品成分表』参考、mg

	ヨーグルト (全脂無糖)類	ミルク (普通牛乳)	豆乳
エネルギー(kcal)	62	67	46
タンパク質(g)	4	3	4
脂質(g)	3	3	2
炭水化物(g)	5	5	3
一価不飽和脂肪酸	236	229	207
多価不飽和脂肪酸	33	31	553
飽和脂肪酸	611	614	140
コレステロール	12	12	0
オレイン酸(g)	24	27	55
リノール酸(g)	3	3	6

コレステロール値が高い!!

る飽和脂肪酸やコレステロールの含有量が格段に多いのです(上の表参照)。

もし毎日200〜300g前後ヨーグルトを摂る習慣のある人なら、ヨーグルトを低脂肪タイプに切り替え、一緒に牛乳やチーズなどの乳製品を摂るのはできるだけ控えることをおすすめします。

また、第2章でも述べたようにヨーグルトに含まれる動物性乳酸菌は、多くが胃や腸の消化液で死滅してしまいます。乳酸菌の効果に着目するなら、腸まで生きたままで届く乳酸菌を含むヨーグルトを選ぶか、日頃から漬け物など植物性乳酸菌を含む食材を多く摂るよう心がけたほうがいいのです。