



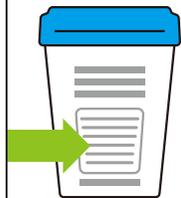
## ヨーグルトの表示

「発酵乳・乳酸菌飲料の表示に関する公正競争規約」によって必要な表示内容などが規定されています。これは消費者が適正な商品を選べるよう、具体的で適切な表示のルールを決めたものです。

必要な表示事項として、種類別、無脂乳固形分など、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限または消費期限、保存方法、事業者名などを一括表示するよう定めています。

### 発酵乳の一括表示の例

種類別名称	: 発酵乳
無脂乳固形分	: 9.0%
乳脂肪分	: 3.0%
原材料名	: 生乳(国産)、乳製品
内容量	: 400g
賞味期限	: フタに記載
保存方法	: 要冷蔵10℃以下
製造者	: 乳協乳業株式会社 九段工場 東京都千代田区九段北1-14-19



## 原材料名にある「乳製品」って？

クリームやバター、脱脂粉乳など乳から作られたものです。乳等命令において、「乳製品」とは、クリーム・バター・バターオイル・チーズ・濃縮乳・無糖練乳・全粉乳・脱脂粉乳・クリームパウダー・発酵乳・乳飲料などが定義されています。このうち複数以上を原材料として使用した場合は、「乳製品」と表示することができます。

## 原材料に乳酸菌やビフィズス菌はいらないの？

公正競争規約の原材料名の表示における解説でも、「スターターに使用した乳酸菌、酵母等は、原材料名としての表示を省略する。」とされています。また、厚生労働省が定める指定添加物、既存添加物のリストでも乳酸菌や酵母は記載されていません。



## ヨーグルトの豆知識



**Q** ヨーグルトは開封しても“賞味期限”までもちますか？

**A** “賞味期限”は、10℃以下で冷蔵保存した場合の未開封での目安です。開封したら期限にかかわらず、早めに食べてください。乳酸菌は生きていますので、日にちがたつと発酵がすすんで酸味が増します。

**Q** ヨーグルトなどによく表示されている特定保健用食品・機能性表示食品とは何ですか？

**A** ● 特定保健用食品とは…

「食生活において特定の目的で摂取するものに対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をするものをいう」と定義されたもので、「トクホ」ともいいます。消費者庁長官から許可された食品は上のようなマークと特定の保健機能について表示できます。



ヨーグルトの場合、許可理由のほとんどは、特定の乳酸菌やオリゴ糖や食物繊維が腸内の環境を改善しておなかの調子を整えるというものです。その他に血圧が高めの人や血糖値が気になり始めた人の生活改善に役立つヨーグルトもあります。

● 機能性表示食品とは…

国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができます。ただし、特定保健用食品とは異なり消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

一般社団法人

日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

東京相談室 TEL.03-3261-8821

関西相談室 TEL.06-6350-3664

ホームページにも詳しくのってるよ



日本乳業協会 Q&A

乳協

検索

<https://www.nyukyou.jp/>

2024.05



# ヨーグルト編

＼イチから解説！／

## ヨーグルトの基礎知識



ヨーグルちゃん

一般社団法人日本乳業協会



## ヨーグルトの種類

ヨーグルトは、「乳及び乳製品の成分規格等に関する命令(以下、乳等命令)」による種類別「発酵乳」として定められています。「発酵乳」とは、乳などを乳酸菌または酵母で発酵させ、糊状や液状、またはこれらを凍結させたものをいいます。

### 食べるヨーグルト (糊状)

牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのものをプレーンヨーグルトといいます。寒天やゼラチンで固めたハードヨーグルト、フルーツを加えたデザート感覚のソフトヨーグルトもあります。



### 飲むヨーグルト (液状)

発酵後、固まったヨーグルトを攪拌し液状にしたドリンクヨーグルトです。甘味料、安定剤、果汁などを加えることもあります。



### フローズンヨーグルト (凍結状)

発酵したヨーグルトを攪拌しながら空気を混入して凍結させたもので、冷凍保存中も規格で定められた数の乳酸菌(1,000万/ml)は生きています。



### ● 乳酸菌飲料との違いは？

乳酸菌飲料は、乳などを発酵してから、甘味料や果汁などを加えた飲み物です。

発酵乳、乳製品乳酸菌飲料、乳酸菌飲料の成分の違い

種類	無脂乳固形分※1	乳酸菌数又は酵母数(1ml中)
発酵乳	8.0%以上	1000万以上 (殺菌タイプを除く)
乳製品乳酸菌飲料	3.0%以上	1000万以上 (殺菌タイプを除く)
乳酸菌飲料	3.0%未満	100万以上

※1 無脂乳固形分とは、牛乳から乳脂肪分と水分を除いた成分



## ヨーグルトの栄養

ヨーグルトの原料である牛乳・乳製品のカルシウム、良質なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>に加え、乳酸菌による整腸作用なども期待できます。

ヨーグルトと牛乳の主な栄養成分(100g中)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)
ヨーグルト(全脂無糖)	56	3.6	3.0	4.9	120	33	0.14
ヨーグルトドリンクタイプ(加糖)	64	2.9	0.5	12.2	110	5	0.12
牛乳	61	3.3	3.8	4.8	110	38	0.15

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

### 乳酸菌の働き

#### 栄養的特徴

- たんぱく質の一部が乳酸発酵によって分解されているため、消化吸収されやすくなっています。
- 乳糖が2~3割分解されているので、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人にも摂りやすくなっています。
- ヨーグルト中のカルシウムが乳酸と結びついて乳酸カルシウムとなっているので、吸収されやすくなっています。

#### 生理的特徴

- ヨーグルトの酸味が食欲を増進させ、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。
- 腸に生きて達する乳酸菌が酸を作り、悪玉菌をおさえて有害な物質を作るのを防いだり、腸の調子を整える働きがあります。
- 乳酸菌が生きていなくても、免疫調節や血中コレステロール低下など、健康に役立つ作用のあることが明らかになっています。

販売されているヨーグルトには「特定保健用食品」や「機能性表示食品」の表示されたものもあり、健康に役立つ商品もあります。

そうなんだ!



## ヨーグルトの上に浮く水分は

ヨーグルトの上に浮く水分はホエイ(乳清)とよばれるもので、水溶性のたんぱく質、ミネラル、ビタミンなどが含まれています。捨てずに食べてください。



### 温めて食べるときは

温めて食べることもできますが、生きた乳酸菌の働きを期待するのは、ひと肌程度(40℃)までの温めをおすすめします。温めたら、早めに食べてください。



### 料理への活用

甘みを加えていないプレーンヨーグルトは、ドレッシングや和え衣として、肉・魚の臭み取りの下ごしらえとしてなどいろいろな料理に使えます。

#### ● ドレッシングの材料に

脂肪がひかえられ、しかもカルシウムが摂れます。マヨネーズや市販のドレッシングに好みの量を加えて。



#### ● 和風料理の和え衣に

やわらかなコクがプラスされます。しょうゆ、みそ、わさび、すりごまなど和の食材にも。



#### ● 煮込み料理に

風味が増してまろやかさが出ます。カレー、シチュー、ボルシチの仕上げに。



#### ● 下ごしらえに

臭みがとれ肉質が柔らかくなります。肉、魚、レバー、砂肝などを漬けて。



#### ● 菓子、飲み物に

他の乳製品とかけ合わせて。ゼリー、ケーキ生地、ヨーグルトシェイクやラッシーに。



料理に入れて加熱してもヨーグルトの栄養は変わりません。乳酸菌は生きていなくても生理的効用は期待できます。