

2013年5月

～イベントレポート～

スプーン一杯のヨーグルトで、誰でも手軽に健康に！！

ヨーグルト『ワンスプーン生活』スタート宣言！

森永乳業は、5月8日(水)、渋谷ヒカリエにて、少量でも整腸作用が期待できるビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの研究紹介と、ワンスプーン(スプーン一杯)のヨーグルトを取り入れた生活の提案を行うため、PRイベントを実施しました。

当日は、ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの少量(30g)での整腸作用に関する実験結果をクイズ形式で紹介しました。さらに、30gは大きめのスプーンちょうど一杯程度であることから、わかりやすく「ワンスプーン」と表現し、日常生活に取り入れやすいレシピの提案も行いました。



ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの実験結果やワンスプーンヨーグルトを使ったレシピを、森永乳業小田巻、小林よりご説明させていただきました。(詳細は後述)

実施概要

- 日時 : 2013年5月8日(水) 13:00～14:00
- 会場 : 渋谷ヒカリエ・ホール B (東京・渋谷)
- 登壇者 : 森永乳業株式会社 食品基盤研究所 生物機能研究部 主任研究員 小田巻 俊孝
森永乳業株式会社 応用技術センター 生活研究担当 小林 泰子
- 内容 :
 - ①ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトの少量での整腸作用に関するクイズ
 - ②ワンスプーン(スプーン一杯)のヨーグルトを取り入れたレシピ紹介
 - ③ゲストによるレシピ実演とヨーグルト「ワンスプーン生活」開始宣言と巨大スプーン授与

イベント紹介内容

【ヨーグルト「ワンスプーン」クイズ】

第1問 Q. ヒトの腸内には、善玉菌、悪玉菌以外にも菌がいる？

A. ○

〈解説〉腸内には数百種類、百兆個以上もの細菌が生息しています。これらを大きく分類すると、体に良い働きをする善玉菌、有害物質を産生して健康を害する悪玉菌、これらどちらも言えない中間的な菌の3つに大別されます。腸内を100%善玉菌にすることは難しいですが、出来るだけ善玉菌を増やすことが健康を維持するうえで大切だと考えられています。

第2問 Q. ビフィズス菌と乳酸菌は同じ仲間？

A. ×

〈解説〉体に良い働きをする善玉菌という意味では同じ仲間と言えますが、学術的には全く異なる種類の細菌です。乳酸菌は自然界に幅広く棲んでいるのに対し、ビフィズス菌は主にヒトや動物の腸内に棲息しているため、腸内環境に適応した能力を持っています。

さらに、乳酸菌はほぼ乳酸のみを産生しますが、ビフィズス菌は乳酸だけでなく、より殺菌作用の高い酢酸も併せて産生するので、ビフィズス菌のほうが、腸内環境を整える点ではより適しているのではないかと考えています。

第3問 Q. ビフィズス菌はすべてのヨーグルトに入っている？

A. ×

〈解説〉ビフィズス菌が入っていない乳酸菌のみで作ったヨーグルトのほうが、より多く市場で発売されています。ビフィズス菌が入っているもののほうがより高い整腸作用を発揮するという実験結果が出ています。特にビフィズス菌 BB536 入りヨーグルトは高い整腸作用が臨床試験で実証されています。

第4問 Q. ビフィズス菌 BB536 入りヨーグルトは 30g/日で整腸作用が確認された？

A. ○

〈解説〉便秘者、下痢者に一日 30g ずつ、ビフィズス菌 BB536 を含むヨーグルトを摂取してもらったところ、既に結果が明らかとなっていた 100g/日摂取と同等の効果があることがわかりました。

【ヨーグルト「ワンスプーン」レシピ】

薬味ぽん酢だれ



シーザー風ドレ



ピリ辛中華だれ



【材料】

ヨーグルト
(ビフィズス菌BB536入り) 30g
ぽん酢しょうゆ 大さじ 1/2
小ねぎの小口切り 適量

【作り方】

ヨーグルトとぽん酢しょうゆをよく混ぜ、小ねぎを加えて混ぜ合わせます。

* お好みで、から揚げや冷しゃぶサラダなどにかけてお召し上がりください。

【材料】

ヨーグルト
(ビフィズス菌BB536入り) 30g
クラフト 100%パルメザンチーズ 大さじ 1
にんにくのすりおろし 少々
塩 少々
ブラックペッパー 少々

【作り方】

全材料をよく混ぜ合わせます。

* お好みで、サラダやグリル野菜などにかけてお召し上がりください。

【材料】

ヨーグルト
(ビフィズス菌BB536入り) 30g
しょうゆ 大さじ 1/2
豆板醤 小さじ 1/3
ごま油 大さじ 1/2

【作り方】

全材料をなめらかになるまで混ぜ合わせます。

* お好みで、豆腐や春雨サラダなどにかけてお召し上がりください。

レシピ詳細情報はこちらのURLにも掲載されています。 <http://bifidus.jp/onespoon/>

* 森永乳業は、「ワンスプーンプロジェクト」をはじめます！

森永乳業は、「ワンスプーンプロジェクト」と題し、ワンスプーン(スプーン一杯)のヨーグルトを取り入れた生活を中心としたライフスタイルの提案を行ってまいります。「ワンスプーン生活」イベントの実施、「ワンスプーンレシピ」のご提案、キャンペーンの実施など様々な内容を展開してまいりますので、今後にご期待ください。