

2月24日（火）

きょうは、デザート“ヨーグルト”についてのお話です。

“ヨーグルト”は、にゆうさんきん乳酸菌というびせいぶつ微生物によって、たんぱく質な
えいようせいぶんどの栄養成分が細かくなっているので、からだ身体にきゆうしゆう吸収されやすくな
っていて、牛乳にくら比べておなかがゴロゴロすることが少ないです。さ
らに、牛乳にくら比べてえいようせいぶん栄養成分がのうしゆくギュッと濃縮されているので、カル
シウムも多くと摂ることができます。カルシウムは、せいちようき成長期のみなさん
にはとく特にか欠かせないえいようそ栄養素ですので、できるだけ多くと摂るようにし
ましょう。