

# ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 90 2017.12

U E N O

## 夜ヨーグルトがダイエットや便秘に効果的

～腸のゴールデンタイムご存知ですか!?～

### タイミングがポイント

いよいよ本格的な寒さがやってきましたが、たしか去年は山梨でも11月に雪が降ってビックリしましたよね！今年は早めの冬支度をしたいと思いますが、寒くなるとつい水分を摂らなくなってしまい便秘がちになっている人はいませんか？そんな方におススメしたいのが夜ヨーグルトです。便秘だけでなく、ダイエット・美肌・安眠効果もあると言われている夜ヨーグルトについて今回一緒に勉強して、いつもと違う健やかな冬にしましょう！



### 夜ヨーグルトのメリット



「夕食は控え目で夜食はNG！」これはダイエットの基本ですが、夜の空腹はつらいものです。夕食をせっかく少なめにしたのに、結局空腹に耐えられずに夜食を食べてしまった、そんな失敗経験はありませんか？このような状況を阻止するのにオススメなのが、夜ヨーグルトです。ヨーグルトであれば低カロリーなうえ、小腹がすいた時でも簡単に満足感が得られるので、ダイエット効果も期待大です。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、体にとって良い働きをする善玉菌と呼ばれ、乳糖などの糖類を栄養源にして酸を作り出します。

特に夜ヨーグルトを習慣にすれば、腸のゴールデンタイムといわれる夜の22時～2時の時間帯に酸が腸を刺激することで便秘予防に役立ちます。また、腸の運動量が増えることで基礎代謝量がアップし、これも痩せ体質に繋がる結果になります。注意点としては、ヨーグルトは加糖ではなく無糖タイプを選ぶこと。そして、毎日続けることが大切です。

### 美肌&安眠効果

夜ヨーグルトには、美肌&安眠効果も期待できます。その理由の一つは、ヨーグルトに含まれるカルシウムにあります。カルシウムにはリラックス効果があるため質の高い睡眠ができ、お肌もきちんと再生されて美肌効果が期待できます。また、夜ヨーグルトで便秘が解消されれば腸の血流が促進されるので、結果、肌の調子を整えることにも役立ち、同時に血流促進により、冷えやむくみの改善効果もあり一石二鳥です。

さらに、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、口の中の菌を殺菌する働きもあるので、眠っている間に虫歯予防もできることになります。美肌効果をより効率的に高めたい場合は、保湿効果がある蜂蜜を少々ヨーグルトに加えて食べると良いでしょう。



## 正しい食べ方、量とタイミング

夜ヨーグルトを取り入れる際は、食前・食後と2通りの方法があります。いずれも、食べる量は100～200gが目安となります。また、寝る直前に食べるよりも、就寝時間の3時間前には食べることも覚えておきましょう。これは、寝るまでに少し時間を置くことで、時間をかけて腸を整える準備ができるためです。特にダイエット効果を得たいけど夕食の時間が遅い場合は、夕食前の夜ヨーグルトがオススメです。食前にヨーグルトを食べることで食欲が抑えられ、夕食の食べ過ぎを防いでダイエット効果が得られるからです。一方で、便秘解消効果を高めたい場合は、夕食後に時間を空けずに食べることで、乳酸菌が生きたまま腸まで届きやすくなり、翌朝の快便につながります。



## さらに効果がアップ!

夜ヨーグルトの効果をさらにアップさせる方法として、ホットヨーグルトや、食物繊維、オリゴ糖と一緒に食べる方法がありますので次に見ていきましょう。

### ◆ ホットヨーグルトで冷え予防 ◆

温めて食べることでヨーグルトに含まれるカルシウム等の有効成分をより効率よく吸収することができます。また、温めることで冷え予防にもなりますし、胃や腸を冷やさずに済むことで乳酸菌の働きが活発になり、腸内環境が整い代謝アップにもつながります。ホットヨーグルトの作り方は、耐熱容器にヨーグルト約100gと大さじ1杯の水を入れ、500wの電子レンジで1分ほど温めれば完成です。



### ◆ 食物繊維で便秘解消 ◆

特に果物に含まれる食物繊維は体内の消化酵素によって分解されず、消化・吸収されないまま大腸に運ばれるので、大腸内にある乳酸菌等の善玉菌の栄養源となり、便通をスムーズにします。リンゴやキウイの他、スライスアーモンドも食感があり、豊富な食物繊維で便通促進効果も期待できます。



### ◆ オリゴ糖で美腸 ◆

オリゴ糖は、善玉菌のエサになり腸内環境を整える働きがあるのでオススメです。果物のバナナやリンゴにもオリゴ糖が含まれていますし、市販のオリゴ糖を加えるのも良いでしょう。

### ◆ スパイスで代謝アップ ◆

生姜の皮を剥いてすりおろしたものや、シナモンパウダー等をトッピングすれば体を温める効果があり、代謝アップに役立ちます。また、香りも同時に楽しめます。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

