

みんなで
つくる

ヨーグルト白書

日本&世界のヨーグルト事情
まとめました

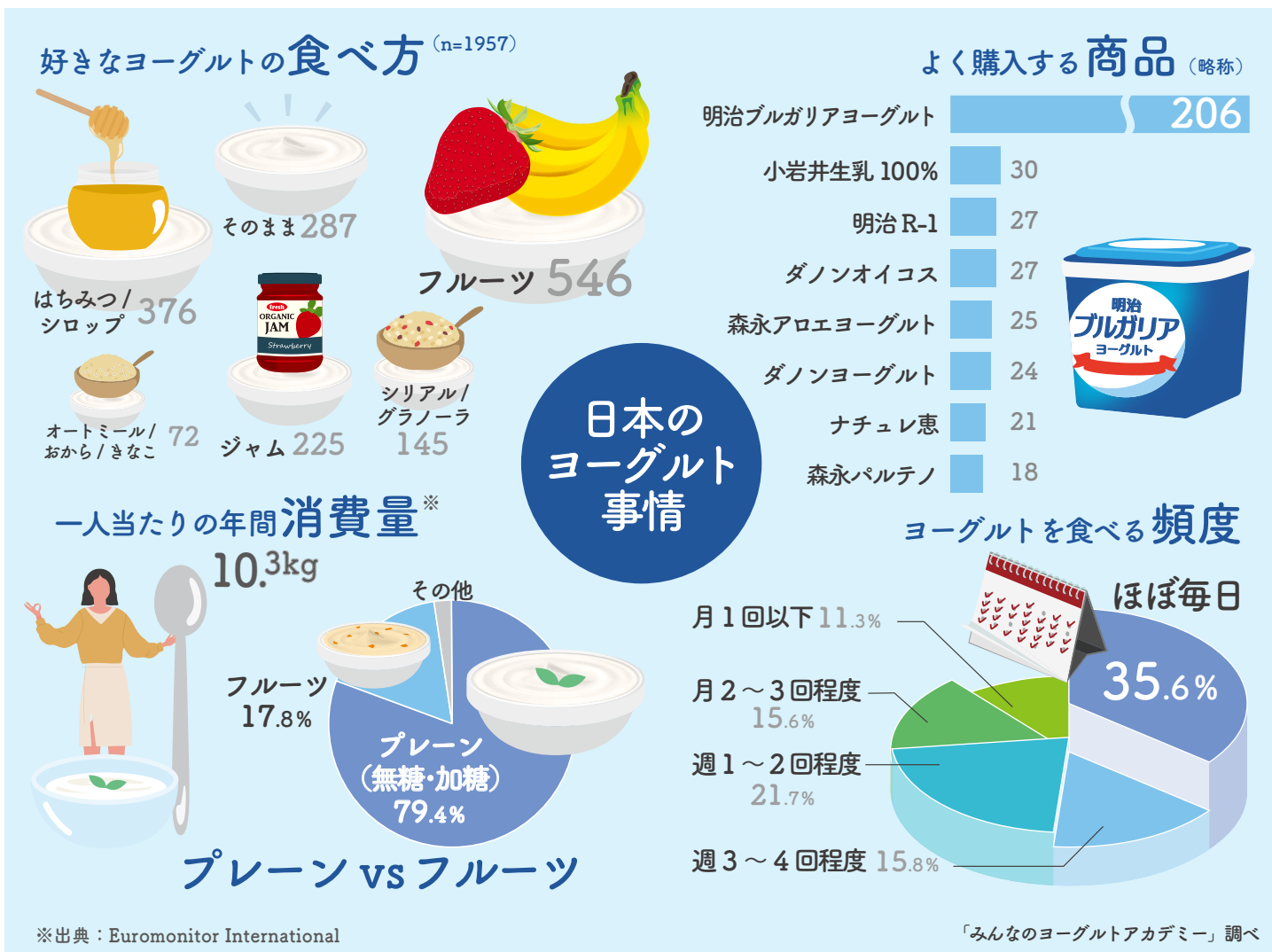


みんなの

ヨーグルトアカデミー

日本のヨーグルト事情

今やすっかり食卓のおなじみとなったヨーグルト。日本人は普段どのようにヨーグルトを食べているのか？「みんなのヨーグルトアカデミー」では SNS を通じてその実態を探るべく、アンケートを実施しました。



TOPIC

1

「無糖・プレーン派」が多数。
ヨーグルトのおともはやっぱりフルーツ

1 番よく購入するヨーグルトの種類について尋ねたところ、56.5%が「無糖・プレーン」と回答。「加糖・プレーン」(22.9%)と合わせるとおよそ 8 割がプレーン派、フルーツやソース入り派は少数でした。ちなみに、食べる派(固形) VS 飲む派(液体)では、食べる派が 86.5%と圧倒的でした。

「好きなヨーグルトの食べ方」で、最も多かったのは

「フルーツと一緒に」。その内訳は朝食の定番、バナナがダントツ。次にイチゴやブルーベリーなどのベリー系、ドライフルーツを漬け込んで戻して食べる、という回答もありました。2 位が「はちみつ/シロップ類」、3 位が「そのまま」、その後「ジャム」、「シリアル/グラノーラ」と続きます。皆さん、プレーンヨーグルトに思い思いのトッピングをして楽しんでいるようです。

変わり種では、黒蜜ときな粉をかけた和スイーツ風や、クッキーやグミなどお菓子をトッピングするという人も。料理への活用としては、トマト鍋のメにヨーグルトとご飯を入れてリゾット風にしたり、水餃子や肉団子にかけるといった人もいました。

トルコ料理には、スパイスの効いた羊肉の餃子「マントゥ」にヨーグルトをかける料理があります（写真右）。いつもの料理もヨーグルトをかけてみると、エスニック感が増えてまた違った味が楽しめるかもしれませんね。



世界一小さい餃子として有名なトルコ料理「マントゥ」。水餃子の上にヨーグルトがたっぷり。

好きな食べ方

回答数 1957



その他…水を切る/温める/ナッツ類/
パン/アイス/プロテイン/塩/オイル系/酢など



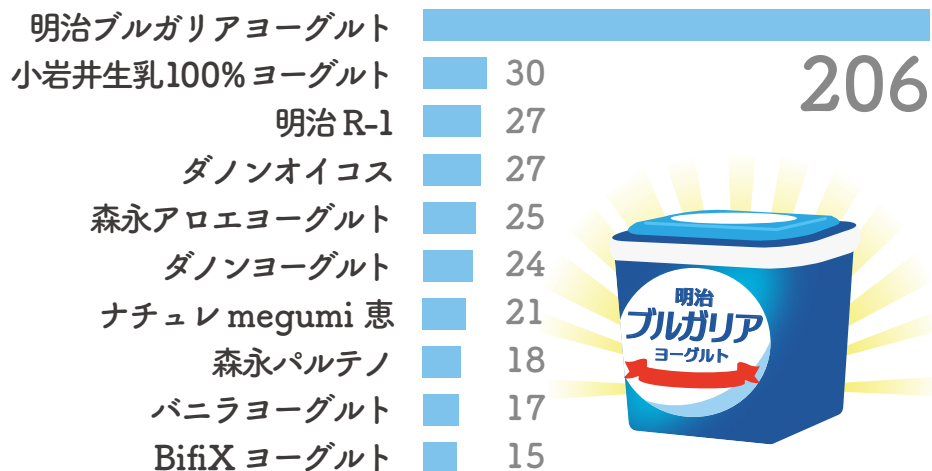
TOPIC

2

「好きなヨーグルト」好みは千差万別。王者「ブルガリア」は圧倒的人気

よく購入する製品

回答数
646



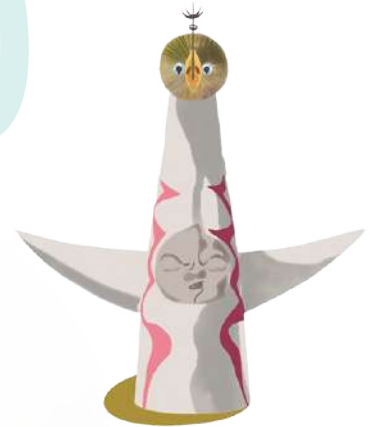
好きなヨーグルトの商品名を自由回答で尋ねたところ、大手乳業メーカーの誰もが知るブランドからご当地ヨーグルトまで、多種多様な回答が集まりました。ブランドごとに集計しても、その数なんと114種類。日本のヨーグルト文化が独自の進化を遂げていることが

分かります。その中でも圧倒的人気を誇ったのが「明治ブルガリアヨーグルト」。646名の回答中、4割近くの202名がその名前を挙げました。

日本のプレーンヨーグルト誕生は

大阪万博がきっかけ

1970



いまや、体にいい食品の代表として私たちの生活に身近な存在になっているヨーグルトですが、無添加で酸味のあるプレーンタイプのヨーグルトがお目見えしたのは、1971年のこと。

それまで日本で発売されているヨーグルトは、日本人の味覚に合わせて甘味料や香料を加え、寒天などで固めるタイプのものがほとんどでした。

1970年に開催された大阪万国博覧会の「ブルガリア館」でのことです。明治乳業（当時）の社員が、そこで試食に出されていた本場のプレーンヨーグルトの美味しさに出会います。「この『本場の味』を日本にも伝えたい!」と、そのサンプルを持ち帰り、同社ではプレーンヨーグルトの開発をスタートしました。

試作を重ね、ブルガリアにも何度も足を運び「ブルガリア菌」を輸入するまでに。ついに1971年、日本で初めてプレーンヨーグルトが発売されたのは1971年でした。

その後、ブルガリアの国名使用許可を得て、1973年に「明治ブルガリアヨーグルト」として名称変更するに至りました。実は開発中から「ブルガリア」という国名を入れたいと考えていたのですが、「ヨーグルトは民族の心、他国民が作ったものにその名を貸すことはできない」と最初は断られてしまっていたのです。最後は、明治社員らの熱意が認められ、その友好関係は今でも続いているとか。

苦労の末に商品化に至ったものの、発売当初は、プレーンヨーグルトの味や食感は、日本ではなかなか受け入れられませんでした。甘みのない、しかも酸っぱいヨーグルトは初めての味だったのです。ところが、徐々に優れた健康の効用がフォーカスされ、朝食の定番にまで広まり、プレーンヨーグルトの存在感はアップ。いまでは、ただ食べるだけでなく、料理や飲み物など幅広く活用できることが認知されていきました。日本でプレーンヨーグルトが食べられるようになってから約50年、日本でも本場ブルガリアの食卓に近づきつつあるのかもしれない。

1971年
当時2023年
現在

3 4割の人が“ほぼ毎日”ヨーグルト習慣あり。 タイミングは朝が最多

続いて、ヨーグルトを食べる頻度やタイミングについてチェック。頻度については、35.6%の人が「ほぼ毎日」食べると回答。「週3～4回」、「週1～2回」の人を合わせると、およそ7割の人にヨーグルト習慣があることが分かりました。

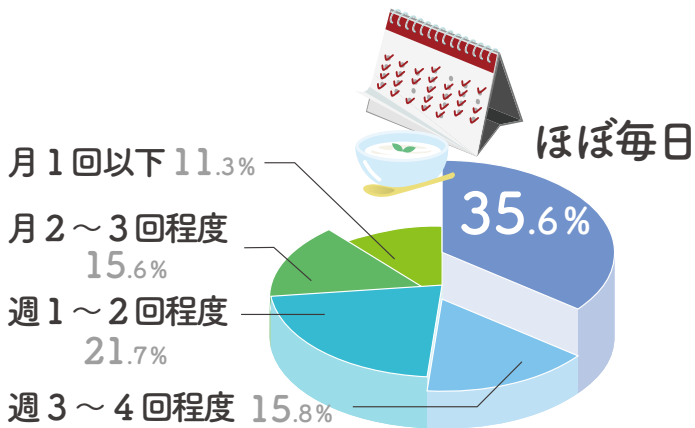
日本で初めてプレーンヨーグルトが発売されてから約50年、日本人の食生活にヨーグルトがしっかり根付い

ていることが分かります。

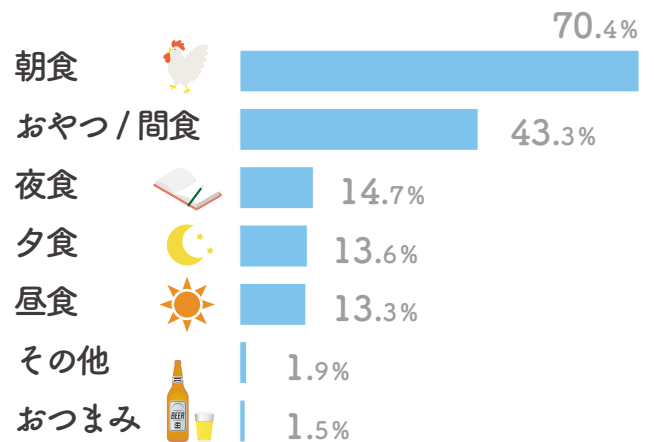
ヨーグルトを食べるタイミング（複数回答）は朝が最も多く、70.4%の方が朝食でヨーグルトを食べていると回答しています。

意外と多かったのが、2位の「おやつや間食」。忙しい朝や仕事の合間など、手軽に食べられることから重宝されているようです。

食べる頻度 回答数 646



食べるタイミング 回答数 646 (複数回答)

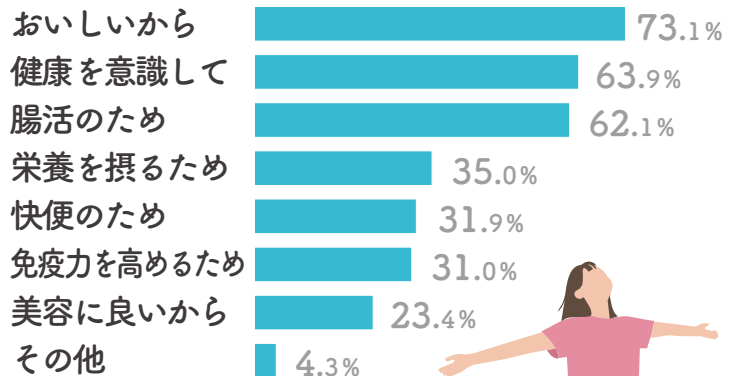


4 魅力は「おいしさ」、次いで「健康」

ヨーグルトを食べる理由は、「健康」を抜いて1位は「おいしいから」でした。体に良いと言われている食べ物は数多くありますが、やはりおいしいから習慣となっているんですね。

乳酸菌の健康効果はもちろんですが、原料である乳、そして発酵によって生まれるナチュラルなおいしさがヨーグルトの人気を支えているのかもですね。

食べる理由 回答数 646



ご当地ヨーグルト の魅力

コラム

ヨーグルトマニア
向井 智香



クリーム層ができたヨーグルト

ご当地ヨーグルト、それは地域に根ざした中小乳業メーカー・牧場・専門店が作るちょっぴり特別なヨーグルト。スーパーで見かける量産品とは違い、主に生産地周辺でしか販売されていないので、旅先で出会ったり、お取り寄せで楽しんだり、あるいは高級スーパーや百貨店の物産展などで出会えることもあるかもしれません。

そんなご当地ヨーグルトの魅力はなんといってもお乳の味わい！地元で搾った生乳を地域内の工場ですぐに加工するのでとっても新鮮。一定の品質基準を満たした酪農家さんだけを回って集乳して

いたり、1つの牧場の生乳だけで作られていたり、原料へのこだわりは並々ならぬものがあります。こだわりの生乳だからこそ、なるべく本来の姿を大切にとホモジナイズ（脂肪分の分離を防ぐために脂肪球を砕く作業）を行わず、時間のかかる低温殺菌や低温長時間発酵で風味を守って仕上げられた商品は多数。発酵中に脂肪が分離して、上部にクリーム層ができた姿（写真左上）は何度出会っても感動します。

最近ではアルミパウチに入った大容量のタイプがトレンドで、高級スーパーなどで見かけたことがある方も多いのではないのでしょうか。もっちりとした食感で酸味が控えめなものが多く、ヨーグルトが苦手な人でもスイーツのように楽しめると評判です。このトレンドを生み出したのは岩手県にある岩泉ホールディングスさん。業務用に使用していたものを市販に出したのが始まりで、今年で15周年を迎えます。

じわじわと認知が高まってきたご当地ヨーグルトですが、まだまだ足りていないと感じるのは乳の価値訴求。ヨーグルトといえば多くの方が一番に意識するのは菌の力。乳へのこだわりはあまり意識されないどころか、「生乳」の意味が伝わっているかどうかも怪しいところです。



なかなか普段は見られないご当地ヨーグルトでいっぱい

一度食べればわかるこの魅力。一次産業の素晴らしさが詰まったご当地ヨーグルトがそれをどう表現し、どう広まっていくのか。今後の展開に期待しています。



向井 智香 (むかい ちか)

大手からご当地まで日本中のヨーグルトをレビューするヨーグルトマニア。各地の牧場や工場を巡って酪農・乳業を学び、講演会やワークショップなどを通してヨーグルトのファンづくりに励む。

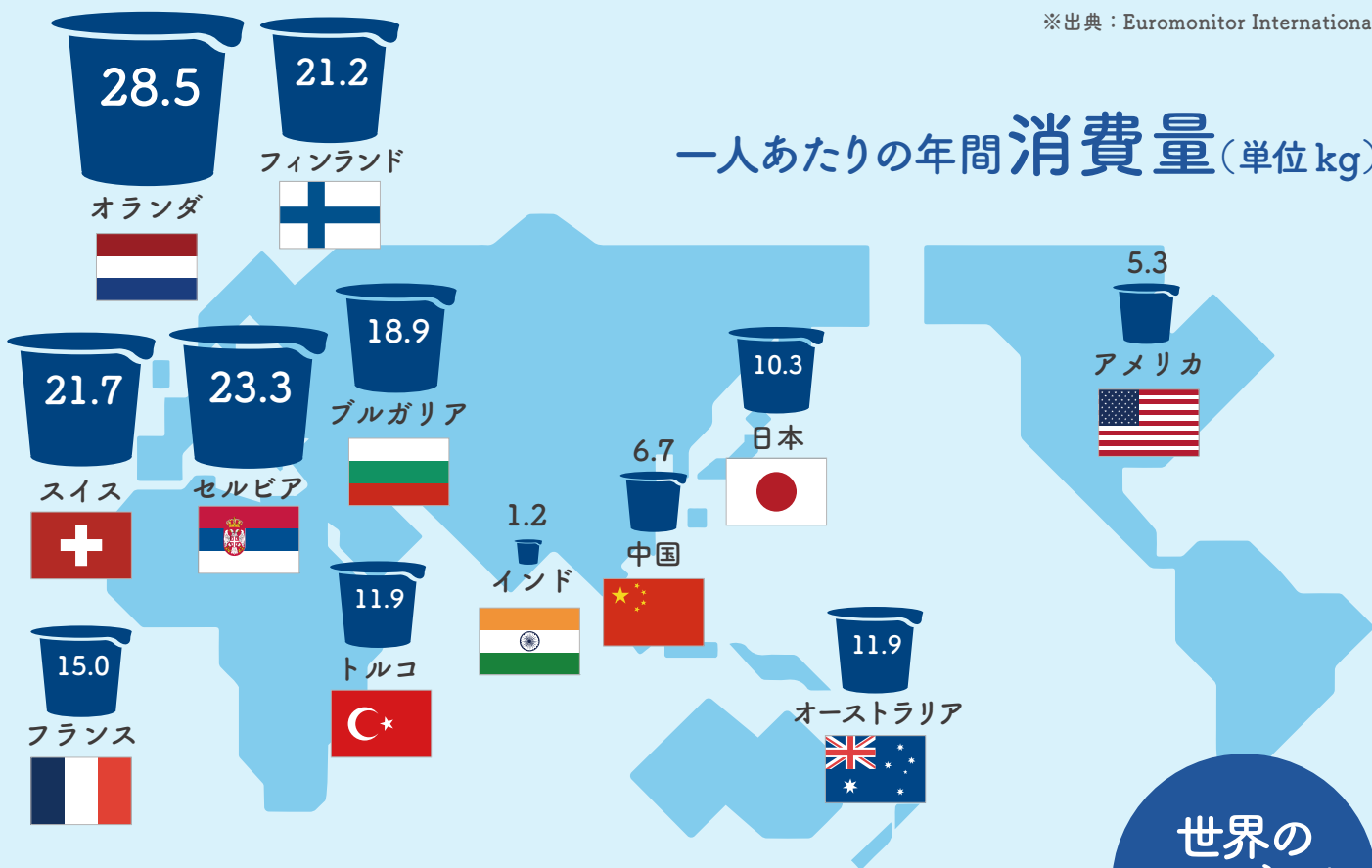
『ヨーグルトの本』著(2022年/MdN)「ヨグネット」代表



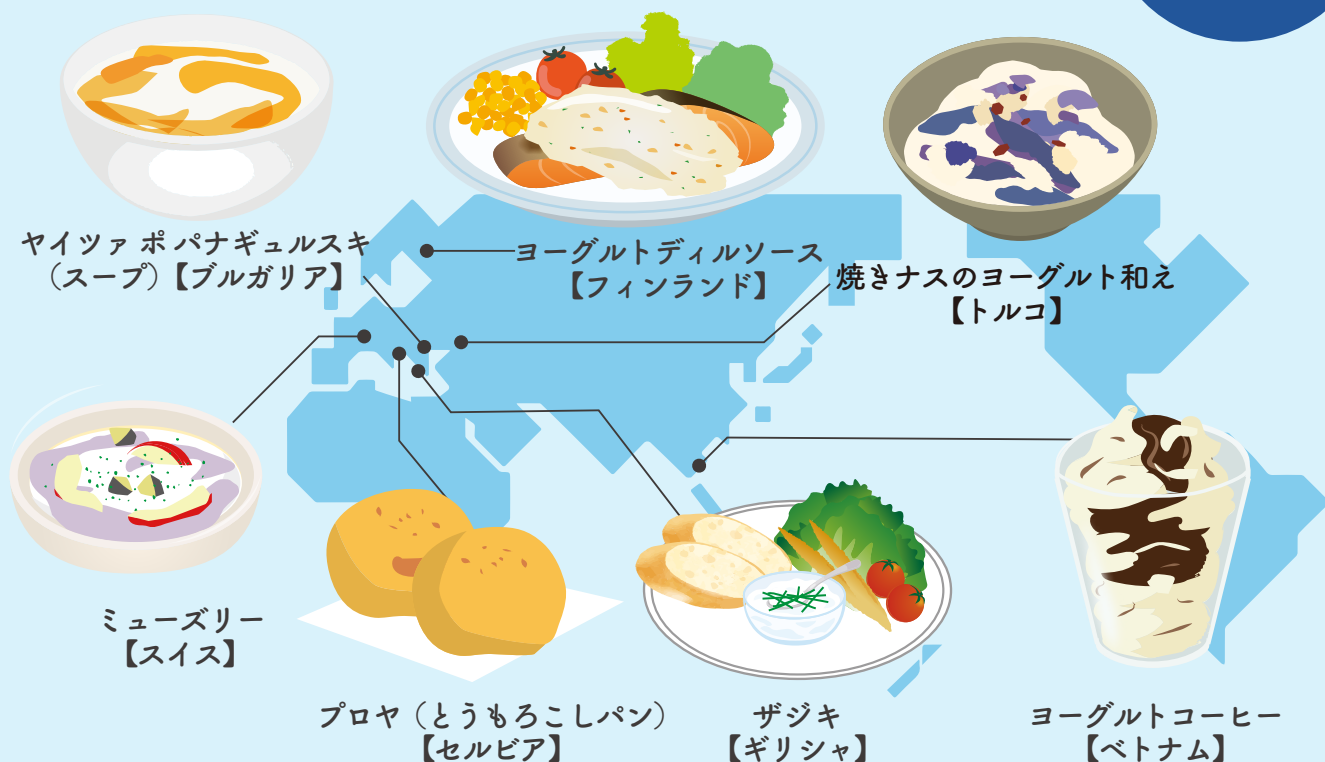
世界のヨーグルト事情

※出典：Euromonitor International

一人あたりの年間消費量(単位 kg)



ヨーグルトを使った料理



世界の
ヨーグルト
事情

ヨーグルトは世界中で広く愛される食品です。各国の消費量を比較してみると、歴史的に酪農が盛んなヨーロッパ地域でヨーグルトがよく食べられていることが分かります。

1人あたりの年間消費量が28.5kgと最大だったオランダは、世界有数のチーズ・乳製品大国。ヨーグルトを専門的に扱うチェーン店も多く、特にクリーミーで豊かな味わいのヨーグルトが特徴です。

一方、アフリカ・アジア地域はもともと酪農文化のある国が少ないので、消費量も全体的に少ない傾向にあります。その中で日本のヨーグルト消費量は、トルコに次いで10.3kg。日本ではプレーンヨーグルトが発売されてから約50年と比較的新しい文化にもかかわらず、プロバイオティクスなどの研究が進み、健康食品として定着しています。

ヨーグルト消費量が多い国
(1人あたり年間消費量)

| | |
|--------|---------|
| オランダ | 28.5 kg |
| セルビア | 23.3 kg |
| スイス | 21.7 kg |
| フィンランド | 21.2 kg |
| ブルガリア | 18.9 kg |
| 北マケドニア | 18.0 kg |
| デンマーク | 16.1 kg |
| スウェーデン | 16.0 kg |
| フランス | 15.0 kg |
| ポルトガル | 14.8 kg |

出典：Euromonitor International

一説によると、紀元前5,000年以上前から世界各地で食べられてきたヨーグルト。地域ごとに、原料乳や製法、乳酸菌もさまざまです。また、世界にはヨーグルト以外にもさまざまな発酵乳があります。

北欧地域はアイスランドの「スキル (Skyr)」、フィンランドの「ヴィーリ (Viiili)」などリッチな食感のヨーグルトが主流。インドやパキスタンでは、高脂肪な水牛のヨーグルト「ダヒ (Dahi)」がよく食べられます。

朝食やおやつに食べることが多いヨーグルトですが、料理にもさまざまな文化があります。フランスではソースやドレッシングのベースとして、インドでは肉や魚のマリネや、ドリンクにヨーグルトを使用します。ヨーグルトを主要な食品として食べる文化のあるブルガリア、セルビア、ギリシャなどの東欧地域では、スープやパンにもヨーグルトを使用します。



ブルガリアのスーパーには、たくさんの種類のヨーグルトが並ぶ



ブルガリアでよく食べられるヨーグルトスープ

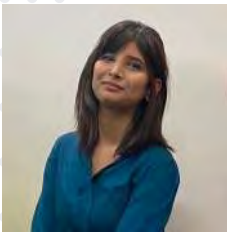


在日外国人に聞きました 「ヨーグルト、どう食べている？」

東京に住んでいるヨーグルト好きの外国人 4 名に、ヨーグルトのあれこれを聞いてみました。自分で作ったヨーグルト料理やスイーツの写真と一緒に紹介します。

プレーンヨーグルトはそのまま料理につけて✂️.....✂️.....✂️.....✂️.....

From India
シワニさん
日本滞在歴 4 年



ヨーグルトはいつも食卓に♪

インドではヨーグルトを食事中に料理といっしょに食べます。プレーンヨーグルトをそのまま料理につけたり、ヨーグルトにきゅうりやトマト、たまねぎ、そしてさまざまなスパイスを混ぜて食べたりもします。

ポピュラーなのは、インドの炊き込みご飯「ビリヤニ」に添える「ライタ」。これはカットしたキュウリやトマトにスパイスを合わせたヨーグルトサラダで、日本でもよく作ります。

薄焼きパン「パラタ」につけることも。どちらにもヨーグルトの酸味がとても合うんです！

ヨーグルトドリンク「ラッシー」は食事に合わせて飲むことが多いです。

受験日のゲン担ぎに！

また受験生は、大切な受験日に甘くしたカード（牛乳を発酵させヨーグルト状にしたもの）やヨーグルトを飲むんですよ。

ヨーグルトは毎日食べている身近な食べ物だから、それを受験日に食べることで、いつもと同じ様に落ち着いて試験に臨めるようにとのゲン担ぎ。ヨーグルトに含まれるカルシウムは、神経の興奮を抑えてくれる効果もあるそうなので、まさに生活の知恵なんですね。



美味しいし、健康にいいし、欠かせない存在♡✂️.....✂️.....✂️.....✂️.....

From China
キウさん
日本滞在歴 4 年



朝食やおやつ、デザートにアレンジして大人気♪

中国では乳製品は珍しく、一部の地域でしか食べられていなかったのですが、最近はいろいろな食文化も入って健康への意識が高まり、ヨーグルトやチーズなども注目されているんです。ヨーグルトは特に朝食やおやつ、デザートにといろいろアレンジできて、美味しくて、栄養たっぷりと大人気なんです。屋台で食べ歩きしたり、レストランのメニューになっていたり、自分でも作ります。いくつか代表的なものをご紹介しますね。

チャオスワイ

屋台で人気の「炒酸奶」

「酸奶」がヨーグルトの意味なので、直訳すると「ヨーグルトを炒め」。炒めるの！？とびっくりするかもしれませんが、火にかけるわけではないんです。キンキンに冷やした鉄板の上にヨーグルトを流して板状にするので、こういうネーミングになりました。

アイスクリームのようなもので、最近は新鮮なフルーツとあわせたり、ロール状に巻いて盛り付けた SNS 映えするものも！

ツイビー ジャースワイ

食後のデザート「脆皮炸酸奶」

ヨーグルトの水分をしっかりとってから衣にまぶした「揚げヨーグルト」はおやつやデザートに作りますよ。他にも、ヨーグルト饅頭やヨーグルトトーストなども人気。



ヘルシーだから毎日たくさん食べる習慣 ……✂……✂……✂……✂……

From Poland
ダリアさん
日本滞在歴2年



ヨーグルトを使ったメニューがいっぱい♪

酪農がさかんなので、昔からヨーグルトを使った料理が家庭でもレストランでもたくさんあります。サラダのドレッシングやディップ、スープ、肉のソースなどなど……。ヨーグルトを使ったケーキも（写真）！ポーランドの伝統料理としてバリエーションいっぱいです。

ブラツキ ジェムニアチャネ Placki ziemniaczane (ポテトパンケーキ)

じゃがいもをすりおろしつくるポーランドの伝統料理。トッピングに日本で見かける水切りヨーグルトやサワークリームやジャムを添えて。

オグルコヴァ Ogórkowa (ヨーグルトを使ったスープ)

発酵させたきゅうりを使っているので、ヨーグルトの酸味と合って、くせになる味なんです。

ポーランドを思い出せる身近な食材

日本に来て毎日ヨーグルトを食べていますよ。朝は、オートミールとシナモンをヨーグルト入れるのがお気に入り。美味しいし、ヘルシーで栄養たっぷり。慣れ親しんだヨーグルトの味は、ポーランドを離れて暮らす今、とてもありがたい存在です！



ブルガリアでヨーグルトを食べない人はいない?! ……✂……✂……✂……

From Bulgaria
シルさん
日本滞在歴半年
(留学経験あり)



ヨーグルトは生活の一部です♪

ブルガリアの実家では、毎日夕食の時に母がヨーグルトのパックをそのまま食卓に置き、家族みんな、それぞれ自分の料理に好きなだけかけて食べていたんですよ。伝統的な冷製スープ「タラトル」（写真左内の左側）は、水割りしたヨーグルトのベースに、キュウリ、ニンニク、クルミ、ディルを入れたもの。水切りしたヨーグルトに同じ具材をまぜると「スネジャンカ」

というサラダ（写真右）になります。

私が大好きなのは、朝食やおやつ、昼食にもOKの最高に美味しい国民食「パニツァ」（写真右下）！薄いパイ生地でチーズやヨーグルト、卵などの具を巻いてオーブンで焼いた料理です。出来上がったパニツァにさらにヨーグルトをかけて食べるのがおすすめですよ～。

日本で発見！天ぷらには「アイリヤン」がおすすめ☆

日本でもブルガリアヨーグルトが買えるのは本当にうれしい！朝食にそのまま食べたり、料理の材料や調味料にしたり、デザートや飲み物にしたり、用途はさまざま。

日本食の中で天ぷらが好きなのですが、ヨーグルトを水に割った塩味ドリンク「アイリヤン」とのおいしい組み合わせを発見しました。こってりした料理にさっぱりしたヨーグルト味がぴったりです。





調査について

みんなのヨーグルトアカデミー公式 Twitter にて、WEB アンケートを実施し、集まった回答を集計。

調査期間：2023年4月10日～4月20日

有効回答数：646件

※「好きなヨーグルトの食べ方」のみ、別途実施したリプライキャンペーンに寄せられた1957件の回答を集計した



参考

一般社団法人 J ミルク【Thinking Milk】世界の発酵乳

<https://www.j-milk.jp/knowledge/products/hn0mvm0000005nul.html>

明治ブルガリアヨーグルト倶楽部

<https://www.meijibulgariayogurt.com/>



みんなのヨーグルトアカデミーについて

みんなのヨーグルトアカデミーは、ヨーグルト好きによるヨーグルト好きのためのコミュニティ&WEBメディアです。

ヨーグルトを起点に、生産者、消費者、関係者が同じヨーグルトを愛する仲間として混ざり合い、日本のヨーグルト文化を「発酵」させていきたいという思いから発足しました。

WEB コミュニティでは、おすすめのヨーグルト情報のシェアやリアルイベントなどを通じて、普段何気なく食べているヨーグルトに、もっとおいしく、もっと楽しく関わるきっかけづくりの活動をしています。

WEB メディアでは「ヨーグルトを通して世界を見る」をテーマに、さまざまな角度からヨーグルトの面白さを発信しています。

サイト URL： <https://yogurt-academy.com/>

コミュニティ（facebook グループ）：

<https://www.facebook.com/groups/3268153046729847>

SNS アカウント

Twitter：@yogurpedia (<https://twitter.com/yogurpedia>)

facebook ページ：<https://www.facebook.com/profile.php?id=100086634266289>

2023年5月発行



みんなの

ヨーグルトアカデミー