みんなの
ヨーグルトアカデミー

みんなでつくる

ヨーグルト白書

2025
年版

Topics

ヨーグルト好きが集まるコミュニティ「みんなのヨーグルトアカデミー」では、大手からご当地まで各メーカーの新商品情報やSNSで話題のレシピの他、牧場取材レポートや世界のヨーグルト事情、比較検証記事など、あらゆるジャンルのヨーグルト記事を、公式WEBサイトに公開しています。人気コラムの一部をご紹介します。

「ヨーグルトの日」特設ページ

世界の！みんなの！ヨーグルト事情と、ヨーグルトへの思い

有名シェフや料理家たちの中にも、ヨーグルト好きの方がたくさんいます。彼らにとって、日々の暮らしの中でヨーグルトはどんな存在なのでしょうか。新たに始まった、料理家・料理人によるリレー形式のエッセイ＆レシピ企画が人気です。

読み応えのある世界の台所研究家・岡根谷実里さんによる海外のヨーグルト事情や、ヨーグルトマニア・向井智香さんの牧場レポートも。

国内で世界のヨーグルト料理を教えてもらう企画は、国ごとに異なるヨーグルト文化に触れることができますよ。

そのまま食べる、だけじゃもったいない！料理で広がるヨーグルトの世界

ヨーグルトはそのまま食べても十分美味しいのですが…。さわやかな酸味をいかしたり、辛みや塩気をちょうどよくしたり、調味料や隠し味として大活躍するんです。自宅で手軽に試せるものから、本格的なレシピまで盛りだくさん。下記以外も紹介していますのでぜひご覧ください。

- 水切りヨーグルトでつくる新感覚ポテトサラダ
- ヨーグルトが決め手の「万能ソース」レシピ
- ヨーグルトで深みが出る！基本のチキンカレー
- コンビニ食材で楽しむヨーグルトアレンジ

SNSで話題。「グリークヨーグルト」「ビヨット」に続き今夏の注目は「じぶんアイス」

昨年の「ヨーグルト白書」でも紹介した、グリークヨーグルト専門店の新オープンや、トッピングがセットになったスイーツヨーグルト「ビヨット」など、韓国発のトレンドは今年も続いています。

ヨーグルトアカデミーの注目は、クックパッドが発表した「食トレンド予測2025」であがっていた「じぶんアイス」。暑すぎる夏のご褒美スイーツとして、たくさん食べても罪悪感のないヨーグルトアイスを作る人が多いそう。水切りヨーグルトを使って板状に固めるヨーグルトバークもおすすめ。

基礎からデータまで、知れば知るほど奥が深いヨーグルト入門

スマートフォンやパソコンを開けば情報があふれているものの、本当に信頼できる情報かどうかを選びにくくなっている昨今。だからこそ、私たちはヨーグルトの正しい情報を楽しく伝えることにこだわりました。

ヨーグルトアカデミーに“入学”したい方にはぜひ知っておいていただきたい基礎知識やデータ、雑学もまとめています。

知っているようで知らないヨーグルトの世界にお越しください。

ヨーグルトマニア向井智香のおすすめレシピ

「顆粒だし」で、いつものヨーグルトが簡単七変化！日本らしいヨーグルト食文化を開拓しよう

みなさんは、普段ヨーグルトをどのように楽しまれていますか。『ヨーグルト白書』の読者さんとあらば、お料理に活用されるツウな方もいらっしゃるかもしれませんが、世間一般ではまだまだ朝食のデザートやおやつとして甘い味付けで楽しまれることが多いもの。日本のプレーンヨーグルトの歴史はまだ50年程度と浅く、伝統的に食されてきた国々の食文化と比べると 発展の余地はたっぷりあるといえます。

そこで今回は、日本の新たなヨーグルト文化を開拓すべく、３つのレシピをご紹介します。水切りや加熱の必要がないので、手軽な上に、栄養も生きた菌も丸ごと摂取できる効率の良いレシピです。ヨーグルトの食事アレンジといえばスパイスやハーブを活用した海外のレシピも魅力的ですが、今回の鍵になるのは「顆粒だし」。普段からなじみのあるコンソメや和だし、鶏ガラなどの調味料を使って、これまでにない新しいヨーグルトレシピを考えてみました。…味の想像ができますか？新しいようでいて、どこか馴染みのあるクリーミーな冷製スープのような味わいになりました。どれも具材をたっぷり入れているので食べ応えもあり、主役級に楽しめる一品です。**基本の組み合わせは、プレーンヨーグルト150gに対して顆粒だし小さじ1/2**。軽く混ぜて少し待つと、ヨーグルトの水分を吸って溶けやすくなります。プレーンヨーグルトは脂質がカットされていない商品がおすすめ。具材のアレンジは無限大。香ばしい香りのあるものや、カリッとした食感のあるものを選ぶとバランス良く仕上がります。

ぜひいろいろ試してみてください。

プレーンヨーグルト　150g ＋ **顆粒だし　小さじ1/2（コンソメ・和風・鶏ガラ）**

Recipe

1 コンソメ × ヨーグルト

材料（1人前）
- ★プレーンヨーグルト……150g
- ★コンソメ顆粒だし……小さじ1/2
- 無塩ミックスナッツ……5粒
- ミニトマト……3個
- 粉チーズ……2.5g程度

作り方
① ★を混ぜ合わせる
② ミックスナッツは細かく砕き、ミニトマトは細かくカットする
③ ①に②を乗せ粉チーズをふりかける

2 和風だし × ヨーグルト

材料（1人前）
- ★プレーンヨーグルト……150g
- ★和風顆粒だし……小さじ1/2
- ★チューブしょうが……小さじ1
- きゅうり……1/3本　オクラ……3本
- ごま油・白炒りごま……適量

作り方
① きゅうりは8mm角に刻んで塩揉みし、洗い流し て水気を切っておく
② オクラは板ずりして水洗いし、ヘタを取って細かく刻む
③ ★と①②を混ぜ合わせ、器に盛り付けごま油 を回しかけて白炒りごまを散らす

3 鶏ガラ × ヨーグルト

材料（1人前）
- ★プレーンヨーグルト……150g
- ★鶏ガラ顆粒だし……小さじ1/2
- 錦糸卵（常温の市販品でOK）……5g
- 小エビ（乾物）……ふたつまみ
- 白いりごま……ふたつまみ

作り方
① ★を混ぜ合わせる
② ①に錦糸卵を乗せ、小エビと白入りごまを散らす

ヨーグルトマニア
向井 智香

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。著書は『ヨーグルトの本』(2022年／MdN)。ご当地ヨーグルトの魅力を伝える一般社団法人ヨグネット代表。

ヨーグルトの健康のはなし

ヨーグルトが私たちのカラダにいい影響を与えてくれることは、いまから100年以上前に世界に広まりました。微生物学者であり動物学者でもあるイリヤ・メチニコフ氏が、ブルガリア人が長寿なのはヨーグルトを食べているからだと、「ヨーグルトの不老長寿説」を提唱したのです。

ヨーグルトの栄養素は原料である牛乳とほぼ同じ。必須アミノ酸を含むたんぱく質・脂質・カルシウムなどをバランスよく含みます。さらに発酵によって、それらの栄養素が消化・吸収されやすい状態になっているのもうれしいポイント。

そしてなにより、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、「腸活」には欠かせないさまざまな働きがあります。今回は、腸と免疫の研究者である國澤純先生の『9000人を調べて分かった腸のすごい世界』(日経BP社)をもとに、腸の役割とヨーグルトとの関係について解説します。

腸と腸内細菌の役割(はたらき)

❶消化・栄養の吸収・不要なものの排出・有用な代謝産物の産生

腸は消化管という名前が示す通り、一番の役割は食べたものの消化と吸収、排泄です。口から入った食べ物は、食道や胃を通過し、消化途中の状態で腸に入ってきます。腸では、それらを酵素などで消化した後に吸収し、不要なものや有害なものは便として排出します。

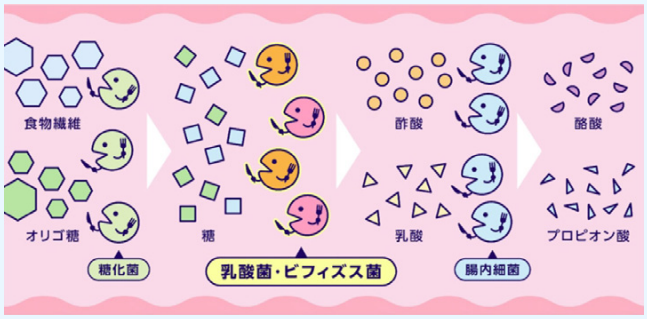
また近年では、腸に免疫細胞が多く集まっていることから、「体の番人」としての腸の働きにも注目が集まっています。さらに、腸と脳は互いに密接に影響し合っており、脳が変われれば腸も変わり、腸が変われば脳も変わるという「脳腸相関」として、メンタルとの関係にも注目が集まっています。

ヒトの腸内では、さまざまな腸内細菌も共に棲んでいます。腸内細菌は集合体として、まるで一つの生命体のようになっており、これを「腸内細菌叢」や「マイクロバイオーム」といいます。多種多様な菌が集団をつくる形状が花畑(フローラ)のように見えることから、一般には「腸内フローラ」と呼ばれることもあります。この腸内フローラは多様性が大切だといわれていますが、最近では、短鎖脂肪酸などに代表される、食品成分を材料に腸内細菌が作り出す、健康に有用な代謝産物(ポストバイオティクス)にも、注目が集まっています。

有用な代謝産物「短鎖脂肪酸」

腸内細菌は腸内フローラの中で、複数の菌が分業制をとりながら、食物に含まれる食物繊維やオリゴ糖をエサにして、短鎖脂肪酸とよばれる健康に有用な代謝産物を作ります。具体的には、まず、糖化菌が食物繊維を糖に分解し、その後、乳酸菌は乳酸を、ビフィズス菌は乳酸と酢酸を、さらに別の菌がプロピオン酸や酪酸といった短鎖脂肪酸を生み出すというように、短鎖脂肪酸を作るリレー(下図)が腸内で行われています。

乳酸菌・ビフィズス菌がつなぐ「菌のリレー」



一般社団法人日本乳業協会発表会資料より

短鎖脂肪酸は腸内を弱酸性に保つことで有害な菌の発育を抑制し、有用菌の増殖を促します。その他、「腸の活動エネルギーになってぜん動運動を促す」「免疫の働きを整える」「血糖値を一定に保つホルモンであるインスリンの分泌を調整する」「脂肪細胞の肥大化を抑制して肥満を予防する」「炎症を抑制する物質をつくって生活習慣病などの予防と改善をする」…などといった働きがわかってきています。

この短鎖脂肪酸を産生するための一連のリレーを助けてくれる食材のひとつがヨーグルトです。リレーの最初で糖化菌が食物繊維を分解した後、ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が次の走者となり、最終的に酪酸やプロピオン酸など短鎖脂肪酸を作りだしていくのです。

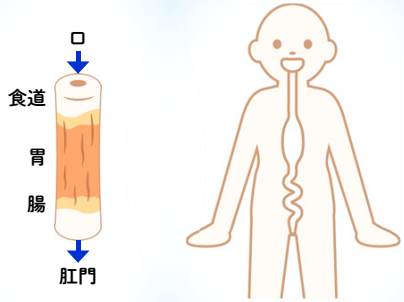
❷異物やウイルス、病原菌の侵入を防いで病気を予防（腸管のバリア機能と免疫機能）

口から食べ物が入り、便として排出するまでの消化管の構造は、「ちくわ」に例えられることがあります。ちくわの穴のように管状になっている腸管は体外とつながっており、さまざまな異物の通り道にもなっています。だからこそ、栄養などを吸収する過程で有害なものを見分け、侵入を防ぐ腸管のバリア機能は、腸の重要な働きのひとつです。

バリア機能の維持には食事が重要です。食生活の乱れは、短鎖脂肪酸を生み出す有用菌のエサ不足や有害菌の増加、さらには腸の細胞のエネルギー不足などを引き起こし、結果としてバリア機能が低下することで、「腸漏れ（リーキーガット）」の状態を引き起こします。

「腸漏れ」により、常に異物が体内に侵入し続けている状態となります。これにより、慢性炎症を引き起こし、全身の倦怠感やだるさといった症状をもたらすだけでなく、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病やがんといった、さまざまな病気のリスクを高める可能性も指摘されています。

こうしたバリア機能の維持や向上にも、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が関与することがわかってきました。



ヨーグルトは習慣化が大切

バリア機能の維持、つまり腸内環境を変え、健康を維持するには「食事」が重要な要素です。腸内環境を変える食事の具体的な方法としては「いい菌をとる」「いい菌を増やす（菌が喜ぶエサを与える）」「食べ合わせの工夫で菌を働かせる」の3つがあります。

ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品は「いい菌」＝有用菌である乳酸菌・ビフィズス菌・糖化菌・酪酸菌を多く含み、「いい菌をとる」のに重要な食材となります。

こうした食材から摂取できる菌の多くは「通過菌」といわれ、基本的に腸内に定着することはありません。腸内にいるのは3日間ぐらいから、長くて2週間程度といわれ、腸内を通過していくなかで、食物繊維を糖に分解したり、糖から短鎖脂肪酸を生み出したり、さらには常在する自前の腸内細菌を助けて有用菌の増殖に一役買いつつ、有害菌の繁殖を抑えるなど様々な働きをしています。常在している有用菌にいい刺激を与え、徐々に腸内環境を整える効果があるため、ヨーグルトは継続的に食べることで、習慣的に菌をとりつづけることが重要なのですね。

『9000人を調べて分かった
腸のすごい世界
強い体と菌をめぐる知的冒険』

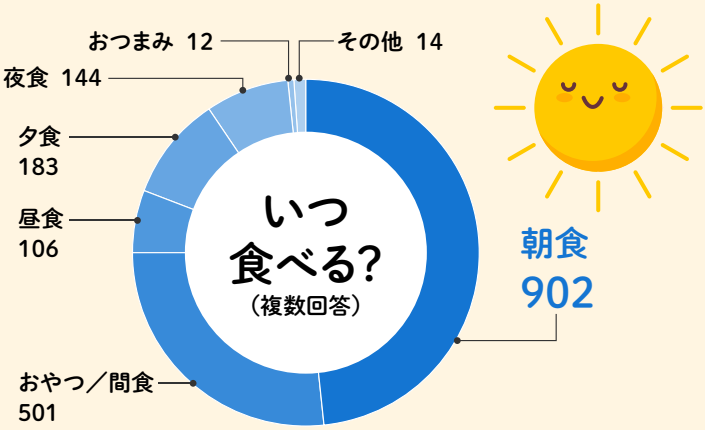
國澤 純著　日経BP刊　1760円（税込）

Data

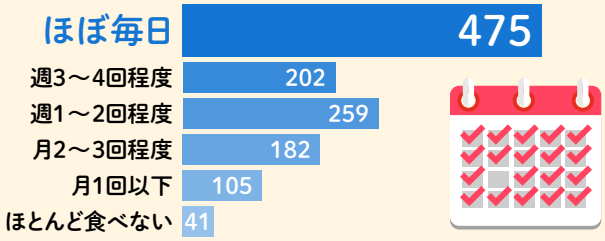
みんなのヨーグルトライフ事情

「みんなのヨーグルトアカデミー」では、毎年ヨーグルトに関する定量調査を行っており、今年で3回目となります。回答者数は例年の倍以上、1264名となりました。「週1回以上」ヨーグルトを食べる方が全体の7割以上、約半数の方が「朝食時に食べる」と回答しました。ヨーグルトを食べる理由は「美味しいから」「健康を意識して」がダントツ。また、加糖タイプやフルーツ入りではなく「無糖プレーン派」の方が半数以上でした。

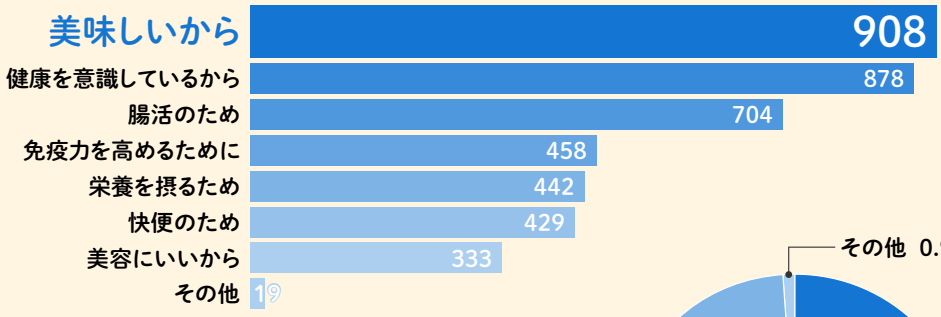
いつ食べる？（複数回答）



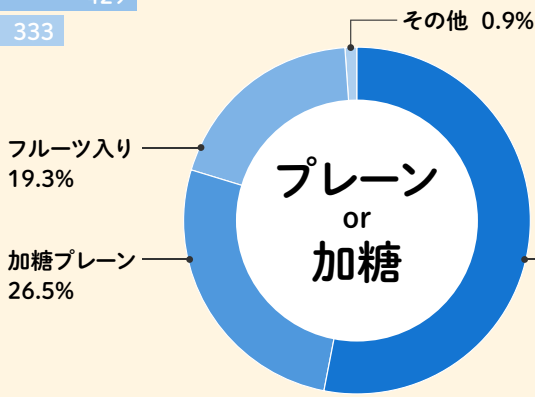
ヨーグルトを食べる頻度



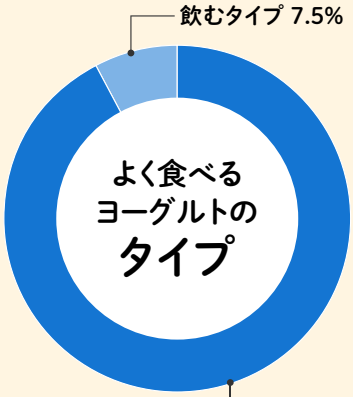
ヨーグルトを食べる理由（複数回答）



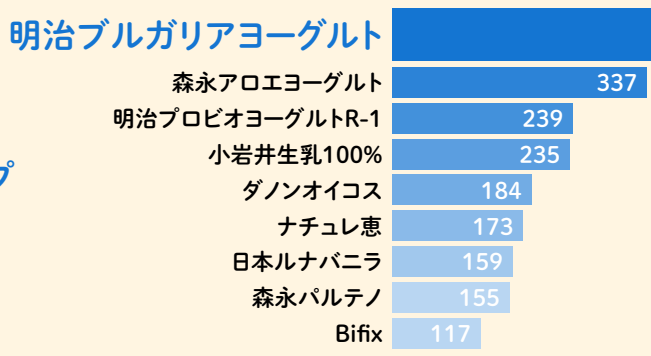
プレーン or 加糖



よく食べるヨーグルトのタイプ



よく購入する商品（複数回答）



調査について　みんなのヨーグルトアカデミー公式SNSから呼びかけてWEBアンケートを実施し、集まった回答を集計。
・調査期間：2025年4月16日～ 4月22日　・有効回答数：1264件　※小数点2位以下を切り捨て

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。

本取り組みは、一般社団法人Jミルクなどが主催する「Milk Creative Award 2024」の「楽しむ部門」にて、最優秀賞を受賞しました。過去5年間に発信された、牛乳・乳製品や酪農・乳業に関する取り組みの中から、楽しく伝える取り組みやコンテンツであるとして、1000人以上の酪農乳業関係者から選んでいただきました。

関連リンク

ヨーグルトアカデミー
公式サイト

facebook
コミュニケーション
グループ

X（旧 Twitter）

みんなの
ヨーグルトアカデミー

2025年5月発行