



みんなの
ヨーグルトアカデミー

(みんなで作る)

ヨーグルト白書

2026
年版



What's NEXT?

今年の注目は“セイボリー（食事系）ヨーグルト”

これまで世界のヨーグルト文化をさまざまな角度で紹介してきましたが、今年、みんなのヨーグルトアカデミーが満を持して推していきたいのがセイボリーヨーグルトです。「セイボリー（savoury）」とは、「甘くない軽食」「惣菜」などと訳される英語。最近では日本でも、タルトやパンケーキなどのメニューで、甘い味をスイーツ系、塩味（甘くないもの）をセイボリー系（食事系）と表記します。

実はヨーグルトの世界でも、セイボリー系のヨーグルトが増えています。2022年以降、韓国で人気のグreekヨーグルト*専門店が日本にも続々と出店。濃厚なヨーグルトにフルーツやグラノーラなどをたっぷりのせてワンプレートにし、ボリュームのある食事として完結してしまう新しいスタイルが浸透してきました。東京・表参道にある「& Yogurt」では、「炭火ローストビーフ&ケールサラダ」(右写真) や「クリーミーハモンセラノー」など、まさにセイ

ボリー系のメニューも人気。ヨーグルトに含まれない食物繊維やビタミンCも一緒に摂れて、栄養バランスもばっちり◎。



「& Yogurt」のセイボリーヨーグルト

*プレーンヨーグルトの水分(ホエー)をガーゼなどでしっかり取り除き、濃厚になった状態のヨーグルト。ギリシャの製法で、「ギリシャヨーグルト」や「グreekヨーグルト」と呼ばれる。プレーンヨーグルトを水切りして簡単に手づくりすることもできる。

科学的に検証

ヨーグルトの酸味はサラダから肉料理まで、幅広い食事に合う！

「ヨーグルトは“食事”になり得るか」……。2025年の米価格高騰の影響を受け、お米の代わりに食べる機会が増えた食品の1位がヨーグルトだった*1ことを受け、味覚分析などを行う味香り戦略研究所は今年、主要4ブランドのプレーンヨーグルトを用いて、味・におい・食感の分析*2をしました。その結果、ヨーグルトの酸味は“味のバランスをとる”や“香りを調和させる”役割があり、

レモンなどに比べて比較的“まろやか”なため、料理全体に自然に溶け込みやすく、乳由来の香りが風味に奥行きを与えると分析しています。

*1 (株) ライフスケープマーケティング調査

*2 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000010.000084433.html>



明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン

+ 塩



森永ビダスプレーンヨーグルト

+ スパイス



雪印メグミルクナチュレ恵

+ ナッツ



小岩井生乳100%ヨーグルト

+ 柑橘ピール・ハーブ

写真提供：(株) 味香り戦略研究所

食事系ヨーグルトのビギナーは「塩」ヨーグルトから

普段、甘いヨーグルトを食べている方にとっては勇気のいることかもしれませんが、そんなあなたにこそ試していただきたいのが、「塩」ヨーグルト。前出の味香り戦略研究所によると、「ヨーグルトに少量の塩を加えると、はじめに感じる酸味が緩和されるため、まろやかな印象になる」ことが示唆されました。

プレーンヨーグルトの酸味の印象が変わり、和洋問わず、食事へのアレンジが広がります。

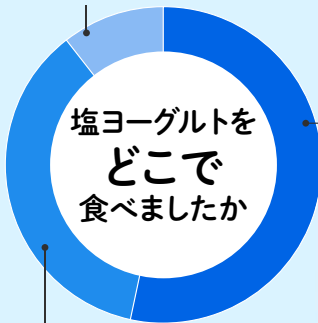


写真提供：明治ブルガリアヨーグルト倶楽部

塩ヨーグルト、食べてる？

「みんなで作るヨーグルト白書」のアンケートに回答した1,404人のうち、「塩ヨーグルトを食べたことがある」と回答した120人に聞きました。全体の中で、塩ヨーグルト経験者はまだ少ないものの、既実践している人の半数以上が自分で作り、日常的に食事の一部としてヨーグルトを取り入れていることがわかりました。

海外で 10.4%

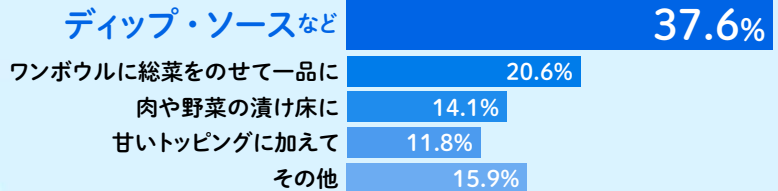


レストランで食べた(国内)
36.0%

自分で作った
53.6%



塩ヨーグルトの食べ方



夏におすすめ「塩ヨーグルトドリンク」



毎年記録を更新している日本の夏の暑さ。気象庁は今年、最高気温が40℃以上の日を「酷暑日」と決めました。そこで今から夏に向けた体づくりにおすすめなのが塩ヨーグルト。ブルガリアやトルコ、インドでは、無糖ヨーグルトを水で割り、塩をひとつまみ入れた塩ヨーグルトドリンクが夏の習慣。水分補給に水分保持、そして汗で失われるミネラル補給に最適！

<https://yogurt-academy.com/yogrt-heat-stroke/>



Topics

ヨーグルト好きが集まるコミュニティ型WEBメディア「みんなのヨーグルトアカデミー」では、各社の新商品情報や話題の店舗情報だけでなく、牧場取材レポートや世界各国のヨーグルト事情、そしてヨーグルト好きの方が、自分で調べるほどではないものの「知りたい!」と思っような疑問を解決する比較検証記事なども紹介しています。

料理のプロがプライベートで作るヨーグルトレシピ

料理家やエッセイスト、インフルエンサーらによるリレー型の人気コラム。料理家の今井真実さん、時短料理研究家の若菜まりえさん、発酵食品ソムリエのもんきちさん…など、野菜、菓子、各国料理…などそれぞれの得意分野をい

かしながら、ご自身が普段最もリピートしているヨーグルトを使った鉄板レシピを、エピソードとともに紹介していただいています。



現地の食文化がわかるヨーグルトレポートと東京で味わう各国のヨーグルト料理



日本ではあまり知られていない、中国・北京で売られている瓶入りの飲むヨーグルトや、保存性抜群で栄養源でもあるモンゴルの乾燥ヨーグルトなど、現地在住の特派員ならではの情報が満載のレポートも人気。

旅行に行けない人には、ウズベキスタンやシリアなど、日本にいながら各国のヨーグルト料理を体験できるお店を紹介するコラムも。



トレンド情報

国内に流通する大手やご当地メーカーの新商品情報や、SNSで話題の人気レシピに加え、健康価値に関する論文発表や各国の話題などを生成AIで集めて紹介する「世界5大陸のヨーグルトニュース」をスタートしました。

また2026年3月には、ヨーグルトマニア向井智香さんが、日本とアジア、世界の食にまつわる最新情報が集まる展示会「FOODEX JAPAN/国際食品・飲料展」から、粉末やフリーズドライなど、保存性の高い新たな形状のヨーグルトなどをレポートしています。

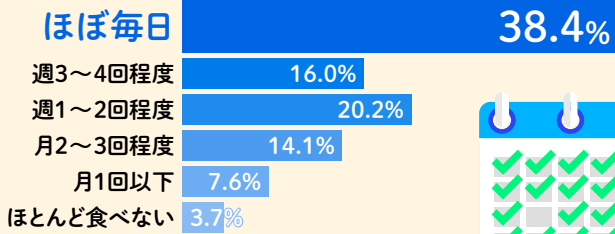


Data

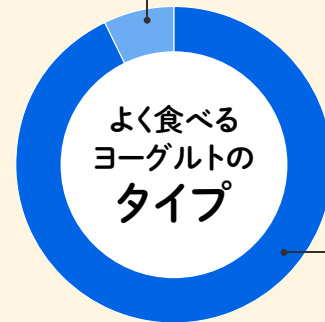
みんなのヨーグルト事情

「みんなのヨーグルトアカデミー」では、毎年5月15日の「ヨーグルトの日」に合わせ、ヨーグルトの喫食状況に関するアンケート調査を行っています。例年と変わらず、全体の7割以上の方が「週1回以上」ヨーグルトを食べていると回答。朝食食べている方の理由の上位は「手軽」「健康」などでした。(n=1,404)

ヨーグルトを食べる頻度



飲むタイプ 7.1%

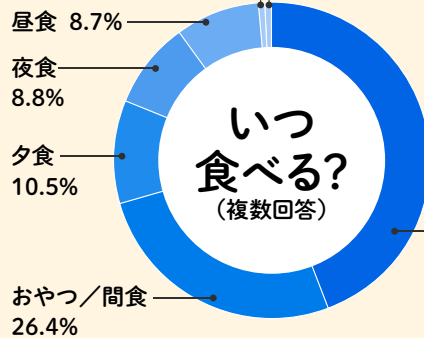


食べるタイプ
92.9%

フルーツ入り 20.7%
その他 0.9%

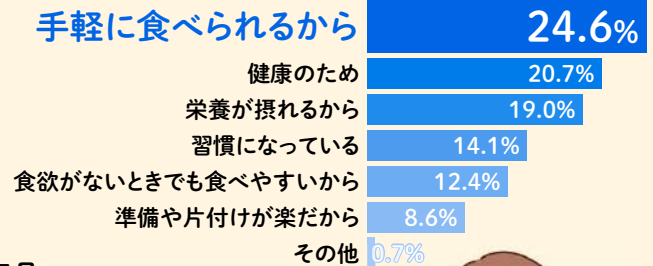


おつまみ 0.7%
その他 0.6%

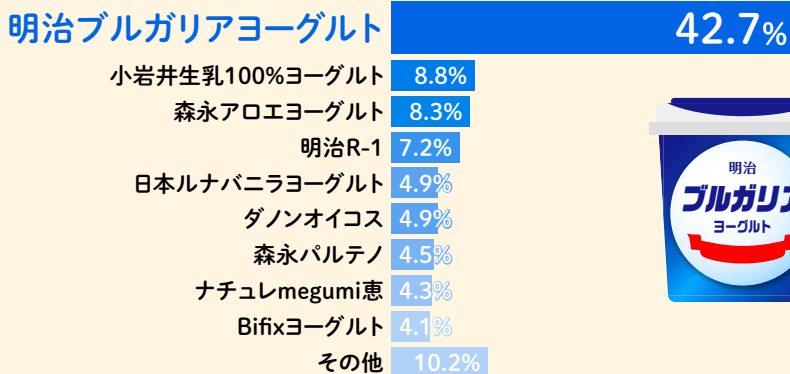


朝食
44.3%

朝食にヨーグルトを食べる理由(複数回答)



好きなヨーグルト商品



調査について

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：2026年4月15日～22日 ・有効回答数：1,404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