meiji

2019年5月14日
モーニングセミナー

ヨーグルトのひみつ

ヨーグルトの世界へようこそ
歴史ある食文化の魅力をのぞいてみよう

株式会社　明治　広報部
森　　毅

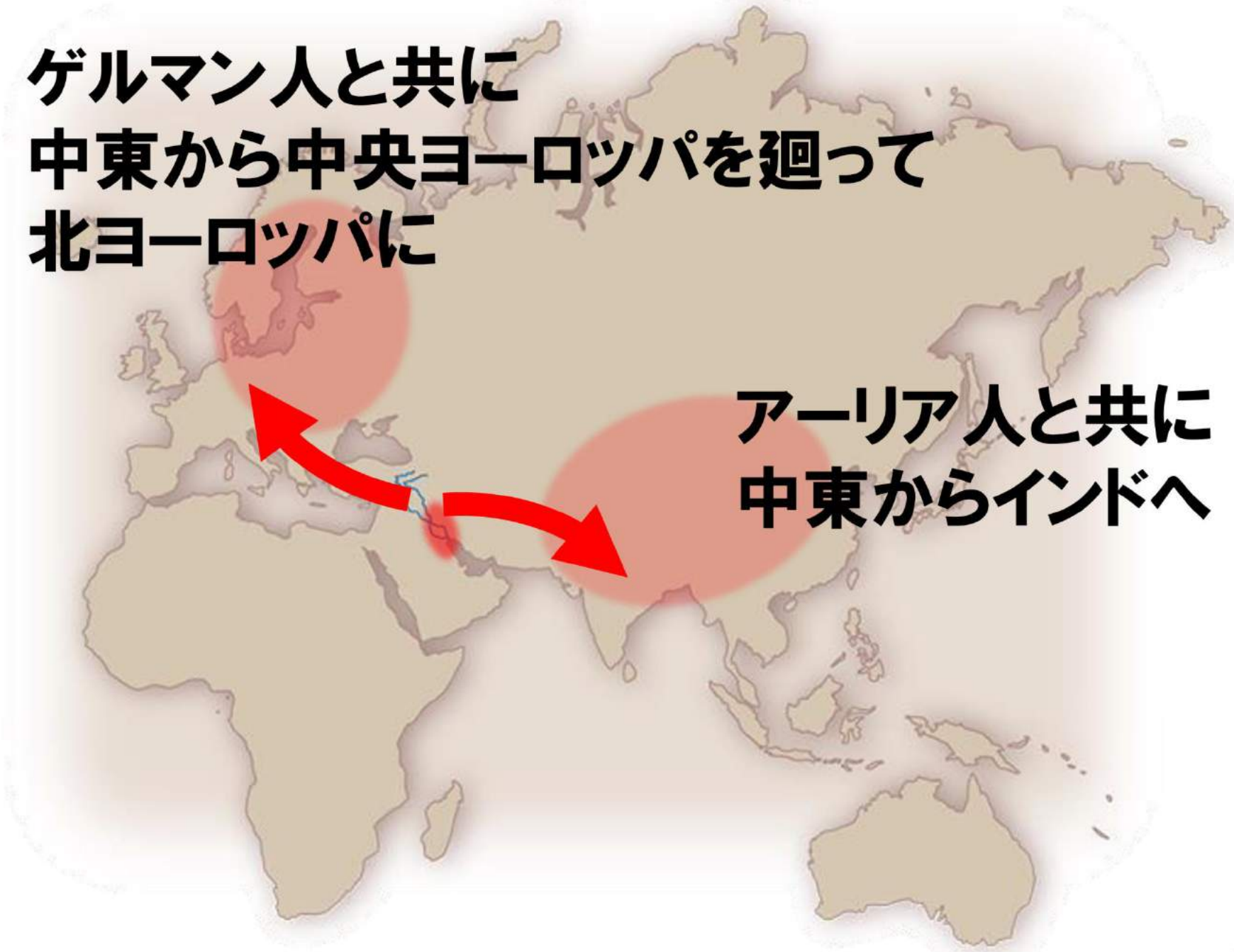
株式会社 明治

写真はイメージです

CONTENTS

ヨーグルトの歴史
日本でのヨーグルトの歴史
乳酸菌の発見
ヨーグルトと発酵食品
ヨーグルトの作り方
ヨーグルトのチカラ

広報



広報

乳文化の歴史

飛鳥・奈良

仏教とともに伝来

百済帰化人が孝徳天皇に牛乳を献上
（新撰姓氏録より）

平安

貴族たちの
健康美容食品

江戸

1728年、8代将軍吉宗が
インドから白牛3頭を輸入。

広報

明治・大正　文明開化とともに…

1917（大正6）　チチヤス
国産初のヨーグルト
を広島で限定発売

1919（大正８）　国産初の乳酸菌飲料
「カルピス」発売。

1935（昭和10）　代田保護菌研究所
「ヤクルト」発売。

1950（昭和25）　国産初、工業生産ヨーグルト
「ハネーヨーグルト」発売。

広報

ヨーグルトの健康効用研究　20世紀

ヨーグルト不老長寿説

老化は
腸内の腐敗
が原因だ！

ブルガリアには長寿者が多い。
何故だ…！

ヨーグルトの
乳酸菌で腐
敗菌が抑えら
れるはず！

イリヤ・メチニコフ（1845-1916）
ウクライナ生まれ。自然免疫の
研究でノーベル賞受賞。

メチニコフの主張
**ブルガリアのヨーグルトは
長寿に寄与している！**

広報

微生物の食品に対する作用

腐敗

人に有害な作用

- 風味を落とす
- 腐らせる
- 食中毒をおこす

発酵

人に有益な作用

- 香り、旨味を増す
- 生食品には無い栄養成分を生む
- 保存性、抗酸化作用を強化する

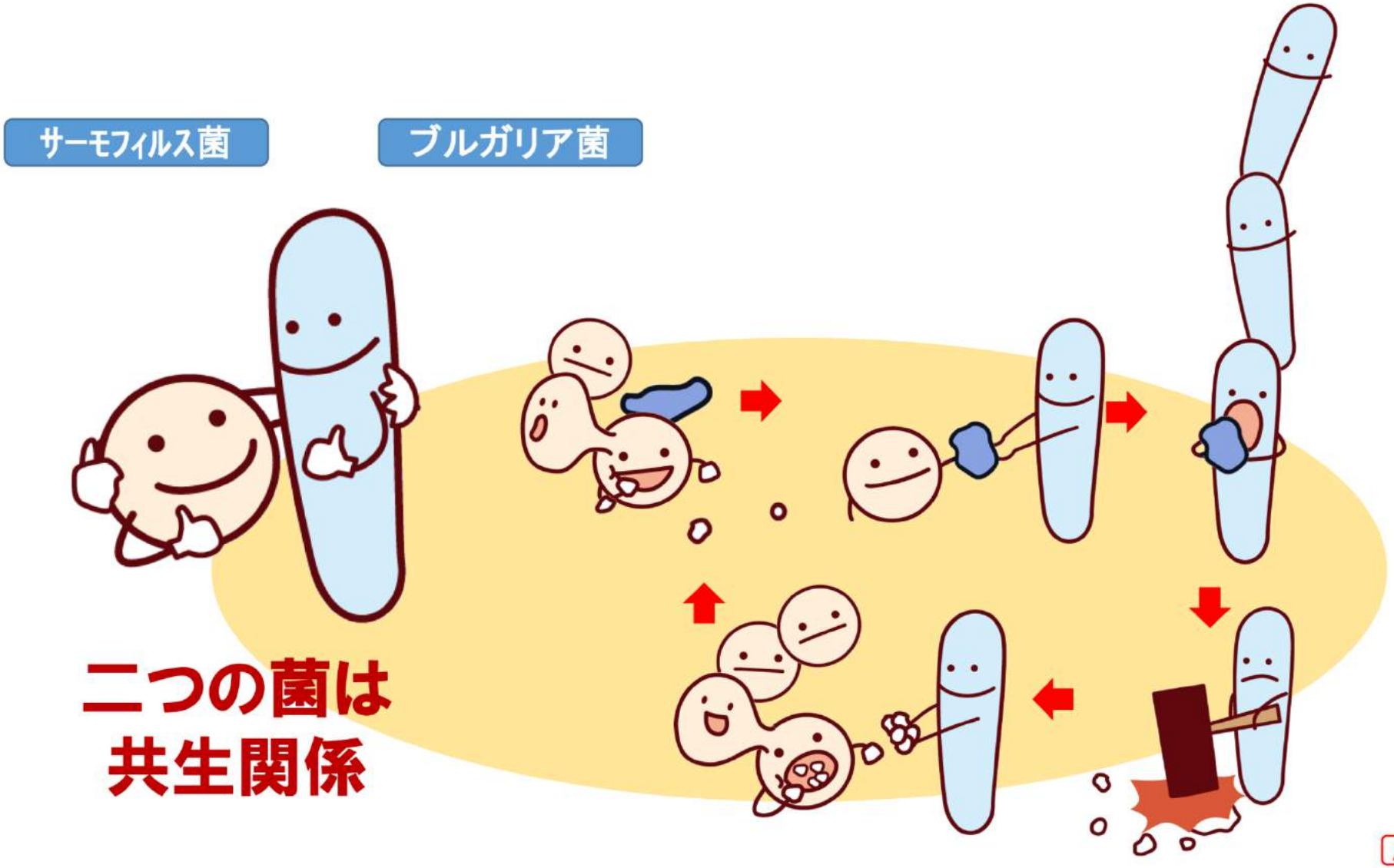
広報

後発酵と前発酵

プレーン、ハード
ヨーグルト
後発酵
原料混合
均質化
殺菌・冷却
接種・混合
充填
発酵
冷却
yogurt
yogurt
yogurt
発酵
攪拌
冷却
充填
drink yogurt
前発酵
ドリンク、ソフト
ヨーグルト
検査
出荷

広報

ヨーグルトの発酵



広報

「ヨーグルト」とは？「発酵乳」とは？

国際食品規格（CODEX）

乳 → 乳酸菌（ブルガリア菌＋サーモフィルス菌）共生発酵 → ヨーグルト

日本の法律（乳等省令）

乳 → 乳酸菌または酵母 発酵 → 発酵乳

乳：牛乳に限らず 「乳または同等以上の無脂乳固形分を含む乳等」

広報

ヨーグルトの3つのチカラ

乳の力

命を育む栄養

・牛乳の栄養を
　受け継いでいる

・消化吸収が良い

・必須アミノ酸の
　バランス が良い

菌の力

健康を守る

・腸内細菌バランス
・免疫活性化

発酵の力

消化・吸収性の向上

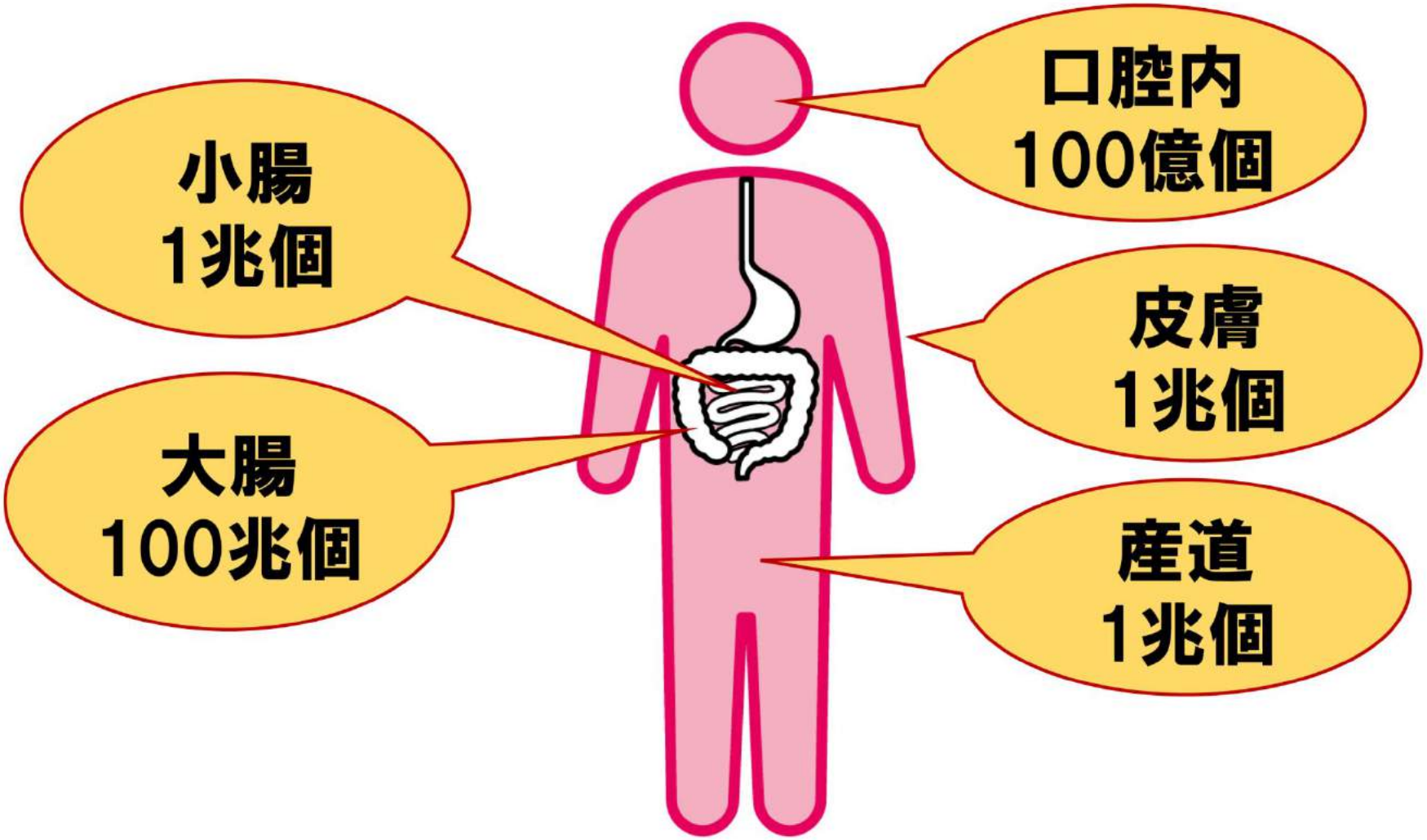
・栄養分の消化、
　吸収性向上
・おなかが
　ゴロゴロしにくい

発酵による産生物

・有益物質の産生

広報

人と細菌は共生している



100,000,000,000,000,000

広報

腸は「第二の脳」！

長さ
9m

広さ
テニスコート
1面分

「有益？有害？」
最大の
免疫器官

1000種類以上
100兆個の
常在細菌

広報