

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「太らない乳製品の選び方」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

2026
8月号
Vol.108



「長距離運転中にお腹がゴロゴロしたら困るから、牛乳や乳製品は一切避けてる…」という方も多いのではないのでしょうか？
「太るのも怖いし、お腹を壊すのも嫌だから乳製品は全部ガマン！」
実は乳製品の中でも、「お腹を壊しやすくして肥満が気になる人」にこそ激推ししたい最強の味方が「ヨーグルト」なんです。
今回、太らない＆お腹に優しい「乳製品の賢い選び方」をお届けします！

そもそも、なんで「乳製品＝体に悪い」って言われるの？

ネットなどで「乳製品は体に良くない」と聞くことがありますよね。
これには科学的な理由が3つあります。

飽和脂肪酸（摂りすぎると太る＆血液ドロドロ）

バターやチーズなどの油脂分をドカ食いすると、
悪玉コレステロールが増えて肥満や動脈硬化の原因になります。



乳糖（お腹がゴロゴロする原因）

牛乳に含まれる「乳糖」をうまく分解できない体質
（乳糖不耐症）の人は、下痢やお腹の張りを起こします。



特定のがんリスク（前立腺がんなど）

研究データで、乳製品を「極端に大量摂取」する男性は
前立腺がんのリスクが少し上がる可能性が指摘されています。
つまり、「乳製品が悪」とされるのは「ドカ食いしたとき」や
「牛乳でお腹を壊す人」の話なんです。



「じゃあ自分は何を選べばいいの？」という方に、
一番おすすめなのが**ヨーグルト**です！

乳酸菌があらかじめ「お腹が痛くなる成分」を分解！

ヨーグルトは発酵の過程で、お腹を壊す原因である「乳糖」を
善玉菌が分解してくれています。
だから「牛乳を飲むとお腹を下す人」でも、
ヨーグルトならお腹を壊しにくいんです！

糖尿病や肥満のリスクを下げる！

最新の医学では、ヨーグルトの継続的な摂取が
2型糖尿病や肥満のリスクを下げる可能性があると言われています。
腸内環境が整うことで代謝が上がり痩せやすいカラダ作りを
サポートしてくれます。

「無糖＋バナナ」でドカ食い防止！

コンビニで買うなら「無糖（プレーン）」せめて
「低糖」を選んで、バナナを1本ちぎって入れる！！

お腹にしっかり溜まって、
運転中の急激な眠気や無駄なお菓子のドカ食いを防げます！



！バターやマーガリン

私は「推し」ではありません！（量に注意）

ちなみにマーガリンは昔より品質が良くなった
（体に悪いトランス脂肪酸がほぼゼロになった）のは事実ですが、
バターもマーガリンも結局は「高カロリーなアブラの塊」です。
肥満気味の方はこれらを健康目的で積極的に食べる必要は
ありません！あくまで食パンに
「薄～く塗って風味を楽しむ」くらいに留めておきましょう。



・ヨーグルト：1日1パック（無糖）★一番おすすめ！

・チーズ：お腹がすいた時にスライスチーズ1枚

・（おにぎりやパンより太りにくい！）

・バター・マーガリン：あくまで「薄塗り」で風味づけ程度に

お腹を壊しやすい人、お腹周りが気になってきた人は、
無理にバターや牛乳を摂る必要はありません。

「ヨーグルト（無糖）を取り入れる」

これが一番安全で太りにくく便通や腸内環境も整う賢い選択です！

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

