

9月24日の



しょくいく  
食育メモ

ヨーグルト

## ヨーグルトは長寿のもと？

ヨーグルトを良く食べていたブルガリアの人々には長生きをしている人が多かったので、「長生きの秘密はヨーグルトを食べているからに違いない！」という噂が広まり、世界中で食べられるようになったそうです。噂が本当かはわかりませんが、ヨーグルトは、おなかの掃除をしてくれたり、肌をツヤツヤにするなど、体にいいことは本当です！

