

# ヨーグルトは夜に食べてもいいこといっぱい!

夜は腸のゴールデンタイム!

夜は腸が活発に  
栄養吸収や細胞の修復を  
しているんだ!

牛乳で  
スマイル  
プロジェクト



ヨ  
グルト

★ ABOUT

## ヨルグルトって?

ヨーグルトは朝の食べ物! って、思っていますか?  
じつは、夜に食べてもいいこといっぱいあるんです。

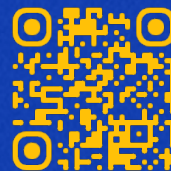
1日の終わりに足りない栄養を補ってくれたり、  
ナイトリカバリーをサポートしてくれたり。  
なにしろ夜は、“腸のゴールデンタイム”ですから。

夜に意識してヨーグルトを食べる  
新しい体調管理ルーティン「ヨルグルト」。  
乾燥や冷えで体調が気になるこの季節、  
あなたも始めてみませんか?

本「ヨルグルト」キャンペーンは、株式会社カネカの  
登録商標「夜グルト」の使用許諾を受けて実施しています。



※腸は、消化管の自浄作用である「伝播性消化管収縮運動 (MMC: Migrating Motor Complex)」が空腹時に働き、食後にはMMCが抑制されて消化活動へと切り替わる、という生理的サイクルがあります。 ※「腸のゴールデンタイム」は、一般的な生活リズムにおいては、起床後15~19時間後頃が目安とされています。個人の生活習慣に応じて、上記時間帯より前の喫食が推奨されます。 令和7年度 国産牛乳乳製品の需要拡大等事業 alic後援



ヨーグルトは夜に食べてもいいこといっぱい! 「ヨルグルト」始動!

★ POINT 🌙

# こんなときにヨーグルト！

いいこと  
01

夜22時～  
深夜2時の間に…



ヨーグルトで  
腸のゴールデンタイムを  
有効活用！

いいこと  
02

冬の  
体調管理に…



ヨーグルトで  
免疫力アップ！

いいこと  
03

就寝前の  
ひとときに…



ヨーグルトで  
ナイトリカバリー！

いいこと  
04

偏りがちな  
食事に…



ヨーグルトで  
栄養バランスアップ！

いいこと  
05

不規則な  
生活に…



ヨーグルトで  
健康習慣づくりを  
サポート！

いいこと  
06

日々のストレスや  
不安に…



ヨーグルトで  
メンタルケア！

# 夜にヨーグルトを 食べると いいことがたくさ んあるという話が あります



監修

柴田重信

早稲田大学 名誉教授 / 広島大学 特命教授 / 東京科学大学 特別研究員