



牛乳



6月は「食育月間」として「牛乳月間」です。

《牛乳の栄養》



1. カルシウム

牛乳100g中に110mg含まれています。
コップ1杯の200gで、成人の(30~49歳の男女)の1日の目標量の約1/3が摂取できます。
また牛乳の吸収率は、小魚33%、野菜19%に比べ、40%と優れています。

カルシウムの摂取量と推奨量

2018年の日本人のカルシウムの摂取量※1は505mgで、過去10年は500mg前後で推移しています。

一方、カルシウムの推奨量※2は、成人男性で700~800mg、成人女性で600~650mgとなっており、推奨量を大きく下回っています。

※1：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」より
※2：日本人の食事摂取基準(2020年版)より

2. たんぱく質

牛乳のたんぱく質の主成分はカゼインとホエイで、人が体内で合成することのできない**必須アミノ酸**や、筋肉を作るのに役立つ**分岐鎖アミノ酸**をバランスよく含んでいます。
また、たんぱく質が消化される過程でできる**CPP(カゼインホスホペプチド)**が小腸でカルシウムの吸収を助けます。

3. カリウム

牛乳100g中に150mg含まれています。
多く摂りすぎたナトリウムを体外に排出する働きがあります。

4. ビタミン

成長期に欠かせないビタミンB2やビタミンA、ビタミンB12等も含まれます。

普通牛乳100gの栄養成分値 日本食品標準成分表2020年版(八訂)	
エネルギー(kcal)	61
たんぱく質(g)	3.3
脂質(g)	3.8
カリウム(mg)	150
カルシウム(mg)	110
リン(mg)	93
鉄(mg)	0.02
ビタミンA(μg)	38
ビタミンB2(mg)	0.15



《牛乳の種類》

成分無調整乳	生乳(牛からしぼったままの乳)を加熱殺菌したもので、水やほかの原料は入っていません。乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上の成分を含むものです。
成分調整乳	低脂肪乳 乳脂肪分を0.5%以上1.5%以下にしたもの。他の成分は成分無調整と同じです。
	無脂肪乳 乳脂肪分を0.5%未満にしたもの。他の成分は成分無調整と同じです。
加工乳	生乳に脱脂乳、脱脂粉乳、濃縮乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたものです。主に乳脂肪を少なくした低脂肪タイプと成分を濃くした濃厚タイプがあります。
乳飲料	乳固形分(牛乳中の水分を除いた成分)が3.0%以上のものです。栄養強化タイプ(ミネラル、ビタミンなどを加えたもの)、嗜好タイプ(コーヒー、果汁、甘味などを加えたもの)、乳糖分解タイプがあります。

コップ1杯の牛乳の牛乳を日々の生活に取り入れることで、不足しがちなカルシウムやビタミンB群など多くの栄養を補うことができます。
脂肪の摂取が気になる方は**低脂肪乳**を、コクのある牛乳が好みの方は**加工乳**を、お腹がゴロゴロしがちな方は**乳糖分解の乳飲料**など自分の目的に合わせて選ぶようにしましょう。

