



## 牛乳を飲もう!

牛乳は、カルシウムはもちろん、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれた食品です。しかし最近では、学校給食で飲むから冷蔵庫には牛乳が入っていないという家庭もあると聞きます。そのまま飲める手軽な栄養源の牛乳を見直してみませんか？

### ◆牛乳コップ1杯に含まれる栄養素

コップ1杯(約200ml)で1日に必要な**カルシウム量**の約**1/3**がとれるばかりでなく、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。栄養が豊富だとカロリーが高いと思われがちですが、**コップ1杯 約134kcal**(普通牛乳)ほどです。水代わりに多量に飲まない限り肥満の原因になることはないでしょう。どうしてもカロリーや脂質の気になる方は**低脂肪牛乳**(コップ1杯約92kcal、脂質2.0g)もオススメです。

### コップ1杯(約200ml)中の栄養素

エネルギー134kcal	ビタミンB <sub>1</sub> 0.08mg
たんぱく質 6.6g	ビタミンB <sub>2</sub> 0.30mg
脂質 7.6g	ビタミンA 78μg
炭水化物 9.6g	カルシウム 220mg



※牛乳は栄養満点ですが、少ないのが**鉄**や**ビタミンC**、**食物繊維**です。これらが豊富な食材と組み合わせるとさらに栄養バランスがアップします。

### ◆牛乳の効果

- 眠れないときに飲んで安眠効果
- イライラしがちな人のカルシウム補給に
- においの強いものを食べた後の口臭予防に
- 料理の辛さをマイルドにする、臭みをとる



- 偏った食生活の栄養バランスアップに
  - 運動後、速やかに筋肉疲労を回復させる
- 牛乳に含まれる糖質は疲労回復に役立ちます。また、たんぱく質が運動後の筋肉の修復を助けてくれます。汗をかいて失われたミネラル補給にもおすすめです！



### ◆牛乳についての疑問

#### 1. 牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのはなぜ？

牛乳中の糖質である乳糖を消化する酵素(乳糖分解酵素＝ラクターゼ)が少ないか、働きが弱いからです。特に激しい下痢を起こす症状を「乳糖不耐症」といいます。対処方法は、「**少しずつゆっくり飲む**」です。



“牛乳は呑んで飲め”といわれるように、少しずつゆっくり飲めば、分解酵素の働きが弱くても消化できます。また、温めて飲むことで、腸への刺激も弱まります。

※牛乳は加熱しても栄養素がほとんど変わりません。ホットミルクや、料理に利用してみましょう。



#### 2. 牛乳はいつ飲むのが効果的？

牛乳はいつ飲んでもよいのですが、**夜飲むこと**で次の効果が期待できます。



#### ★就寝中に骨からカルシウムが溶け出すを防ぐ

人間の体には血液中のカルシウム濃度を一定に保つシステムが備わっています。食事をとらない睡眠中は血液中のカルシウム濃度が低くなりがちです。これを補うために、わずかですが骨のカルシウムが溶け出して血液中の濃度を保つ働きをしています。夜寝る前の牛乳は、カルシウム不足が気になる方に効果的です。



#### ★牛乳中の物質が睡眠を助ける

牛乳のたんぱく質成分とカルシウムに神経を鎮静させる作用があり、眠りを誘うといわれています。



#### ★成長期には夜飲むのが効果的

“寝る子は育つ”といわれるように、睡眠中は成長ホルモンが特に多く出るので、牛乳中のたんぱく質やカルシウムが骨や筋肉を作るのに役立ちます。



## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



毎日コップ1杯の牛乳を飲みましょう!



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製