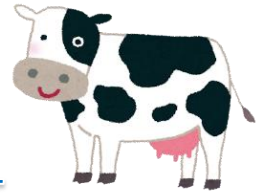




牛乳を飲みましょう！



牛乳に含まれる主な栄養素

牛乳には、体を作り、エネルギーのもととなるたんぱく質、脂質、炭水化物、に加え、カルシウムなどのミネラルやビタミン A、B₂などを豊富に含んでいます。手軽に飲むことが出来、高齢期に特に必要な栄養素を補給することが出来ますので、毎日摂取することをおすすめします。

【カルシウム】

骨や歯を丈夫に保ちます。牛乳コップ 1 杯（200ml）で成人の 1 日のカルシウム推奨量の約 1/3 が補えます。

【たんぱく質】

9 種類の必須アミノ酸を含む 20 種類のアミノ酸でバランスよく構成された良質なたんぱく質です。

【脂質】

エネルギー源となります。乳脂肪は牛乳中に小さな粒子となって分散していますが、製造する過程で細かく均質化され、消化・吸収しやすくなっています。

【炭水化物】

牛乳の炭水化物はそのほとんどが乳糖で、甘味は砂糖の約 1/6 程度です。カルシウムや鉄分の吸収を助け、腸内で善玉菌のエサにもなります。

【ビタミンA】

皮膚や粘膜を健康に保ちます。また、免疫系の正常な機能を維持するために必要です。

【ビタミンB2】

エネルギー代謝に必要なビタミンです。皮膚の健康維持にも役立ちます。

牛乳コップ 1 杯（200ml）

中の栄養素

エネルギー	126kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	7.8 g
炭水化物	9.9 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	227mg

日本食品標準成分表（八訂）より算出

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロするのはなぜ？

牛乳中の糖質である乳糖を分解する酵素（乳糖分解酵素=ラクターゼ）が少ないか、働きが弱い為です。このように乳糖摂取によって生じる不快な症状を「乳糖不耐症」と呼んでいます。

対処法

① 数回に分けて飲む

一度にたくさん飲まず、少しずつ数回に分けて飲むことで、乳糖が分解しやすくなります。

② 温めて飲む

温めることで腸への刺激が弱まります。コーヒーや紅茶に混ぜるのもお勧めです。

③ 牛乳の代わりにヨーグルトやチーズを食べる。

ヨーグルトは製造過程で乳糖の一部が分解されており、チーズは大部分がとり除かれています。

④ 毎日飲む習慣をつける

腸内細菌が増して腸内環境が改善され、乳糖の分解や代謝を増進することが期待できます。