

牛乳・乳製品のすぐれた栄養価

たんぱく質・脂質・炭水化物・各種ミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。中でも特徴的なのは・・・

カルシウム

骨や歯の形成に必要です。

牛乳100g中に110mg含まれています。コップ1杯(180ml)で204mg。これは30～69歳男女の目標量(600mg/日)のおよそ34%にあたります。

ビタミンB2

皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

牛乳100g中に0.15mg含まれています。コップ1杯(180ml)で0.3mg。これは30～69歳女性の推奨量(1.2mg/日)のおよそ25%にあたります。

※参考文献:日本人の食事摂取基準(2005年版)

カルシウム豆知識

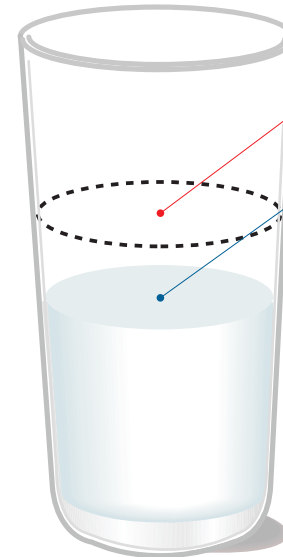


牛乳のカルシウム吸収率は40%。他のカルシウム補給源である魚類(33%)や野菜類(19%)と比べても、**吸収率が高い**です。その理由は、牛乳のたんぱく質や乳糖が吸収の助けをするからです。

牛乳・乳製品は、他のカルシウム補給源(魚類や野菜類)よりも、**比較的調理の手間がかからず、手軽にカルシウムがとれます。**

カルシウムを十分に摂取することは、**骨粗しょう症予防**にもなります。しかし、それだけでは不十分。カルシウムが骨に吸収されるためには**「運動」も大切**です。

栃木県民は牛乳・乳製品をどれくらい摂取しているの？



目標値 **130g** とちぎ健康21プラン(栃木県の健康増進計画) 目標値は130g以上です。

1日当たりの平均摂取量(成人) **90.8g**

1日の適量は



牛乳ならコップ1杯(180ml)



ヨーグルトなら2個(1個100g)

毎日とりましょう。

※平成15年度県民健康・栄養調査より

おなかが痛くなるから、牛乳は苦手なんだよなあ。味も苦手だなあ。



そんなあなたには...

★牛乳の味が苦手な方へ

コーヒーや料理(カレーやみそ汁など)に牛乳を加えたり、シチューやクリーム煮を積極的にとってみませんか？



★牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり、下痢をしたりする方へ

少しずつ飲みはじめて、だんだん量を増やしたり、温めたりすると飲める場合もあります。牛乳の代わりにヨーグルトやチーズをとってもいいですよ。

