



成長期 だけじゃない! 牛乳 に秘められた 健康効果

牛乳は栄養素の宝庫

牛乳の栄養といえば、カルシウムを思い浮かべる方が多いでしょう。しかし牛乳には、たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンがバランスよく含まれており、私たちの健康維持に重要な役割を果たしています。また最近の研究では、牛乳が免疫系や内分泌系、循環器系などに作用することで、病気を予防する機能があることも分かっています。牛乳や乳製品がもたらす効果を知って、ぜひ毎日の生活に取り入れましょう。

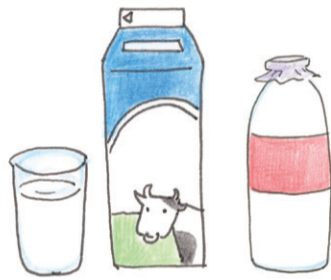


牛乳は、私たちの生命活動に必要な栄養素をバランスよく摂取できるだけでなく、少ないカロリーで多くの栄養を効率よく摂ることができる食品でもあります。100キロカロリあたりに含まれる栄養素の量を「栄養素密度」という値で表しますが、この栄養素密度が高い食品には、牛乳・卵・豆腐などがあります。特に牛乳は、成長期に必要な栄養素をほとんど含んでいるため、子供や若者にはとても適した食品であると言えます。

さらに、中高年世代の方の健康維持にも役立ちます。たとえば、高血圧・糖尿病・高脂血症といった生活習慣病の多くは、食べ過ぎや運動不足による肥満が背景となっ

カルシウムの摂取には牛乳が最適!

カルシウムには、筋肉や神経の動きを調節する働きのほか、血液の凝固やホルモンの生成など、私たちの生命活動を支える働きもあります。しかし、厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査」によると、日本人のカルシウム摂取量は、ほとんどの世代で長期にわたり不足しています。カルシウムが不足すると骨から補われますが、慢性的なカルシウム不足が続くと、骨量が減少するだけでなく、骨から溶け出したカルシウムが血管内壁に沈着し、動脈硬化の促進につながります。その結果、血管の老化をはやめ、高血圧や糖尿病の原因となることもあります。



カルシウムは、もともと体内に吸収されにくい栄養素のひとつです。カルシウムを豊富に含む食品の中で消化吸収率を比較すると、牛乳は約40パーセント、小魚は約33パーセント、野菜は約19パーセントとなり、牛乳が最も優れています。私たちのイメージ通り、カルシウムの摂取には、まず牛乳を摂ることが最適と言えます。

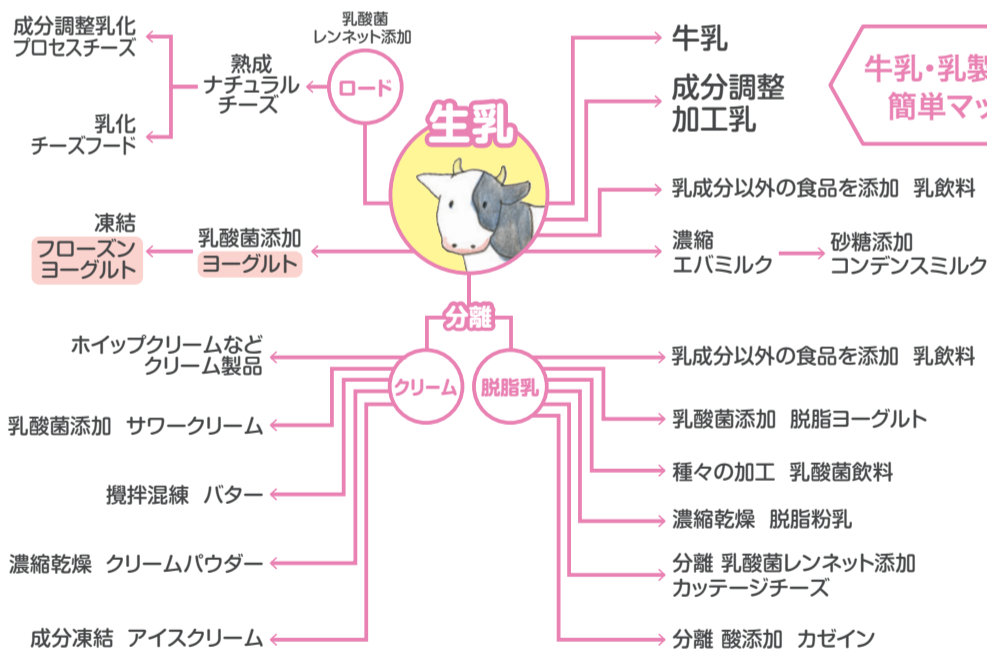
また、ヨーグルトやチーズといった乳製品では、発酵過程においてカルシウムが乳酸と結合することで、消化吸収率がより高くなります。100グラムあたりのカルシウム量は、牛乳の約100ミリグラムに対して、ヨーグルトは110〜130ミリグラム、プロセスチーズには630ミリグラムも含まれています。カルシウムは体内で作ることができないため、牛乳や乳製品を取り入れることで、毎日の食事から継続して摂取する必要があります。

美味しく健康な「乳和食」のススメ

近頃、「乳和食」という新しい和食が話題になっていることをご存知ですか。私たちが日ごろ食べている和食は、優れた健康食として海外でも評価されています。その反面、塩分を過剰摂取してしまうという欠点もあり、実際に日本人の塩分摂取量は世界でもトップクラスという報告があります。そこで、従来の和食に牛乳を合わせることで、コクや旨みが生まれ、減塩効果が期待できるというのが「乳和食」の試みです。

たとえば味噌汁の場合、牛乳を使用することで、味噌の量を大幅に減らすことができます。牛乳に含まれる乳脂肪のコクと旨みにより、少ない味付けでも物足りなさを軽減できるため、お勧めです。

牛乳・乳製品 簡単マップ



手軽にカルシウム・鉄分補給を!

カラダに取り入れにくいカルシウム・鉄分を、毎日手軽に、おいしく摂取できます。

骨にカルシウム ウエハース

1枚に340mgのカルシウムを含みます。さらにビタミンDも配合しています。

1枚あたり	
カルシウム 340mg	ビタミンD 3μg



鉄プラスコラーゲン ウエハース

1枚に2.5mgの鉄分を含みます。さらにコラーゲン、カルシウム、ビタミンDも配合しています。

1枚あたり	
鉄 2.5mg	コラーゲン 100mg
カルシウム 150mg	ビタミンD 3μg