



おぼえておきたい牛乳の価値！牛乳ってサプリメント？！

今回は“栄養満点”という言葉だけでは片付けられない、あらゆる栄養素を含ん

だ安価で身近にある食品「牛乳」のお話です。

牛乳の栄養素量 1日必要量に対する割合

牛乳コップ1杯(200ml)を

飲んだときの栄養(右表)

牛乳にもある生体調節機能！

牛乳には栄養機能(生きるために必要なエネルギー)以外にも免疫、内分泌、神経、循環器に働きかける機能があります。



	200mlの栄養素量	表示基準	割合
エネルギー(kcal)	138	2,100	6.6%
たんぱく質(g)	6.8	75	9.1%
脂質(g)	7.8	55	14.2%
炭水化物(g)	9.9	320	3.1%
ナトリウム(mg)	85	3,500	2.4%
カリウム(mg)	310	1,800	17.2%
カルシウム(mg)	227	700	32.4%
マグネシウム(mg)	21	250	8.4%
リン(mg)	192	1,000	19.2%
鉄(mg)	0.04	7.5	0.5%
亜鉛(mg)	0.8	7.0	11.4%
銅(mg)	0.02	0.6	3.3%
ビタミンA(μg)	80	450	17.8%
ビタミンD(μg)	0.6	5.0	12%
ビタミンE(mg)	0.2	8	2.5%
ビタミンK(μg)	4	70	5.7%
ビタミンB1(mg)	0.08	1.0	8.0%
ビタミンB2(mg)	0.31	1.1	28.2%
ナイアシン(mg)	0.2	11	1.8%
ビタミンB6(mg)	0.06	1.0	6.0%
ビタミンB12(μg)	0.6	2.0	30.0%
葉酸(μg)	10	200	5.0%
パントテン酸(mg)	1.14	5.5	20.7%
ビタミンC(mg)	2	80	2.5%

1、ウイルスの進入を防ぐ！

・牛乳たんぱく質(免疫グロブリンやラクトフェリン)とオリゴ糖は細菌やウイルスが体に入るのを低減する働きがあるとされています。

2、免疫アップに効果的！

・牛乳たんぱく質にはリンパ球など免疫細胞を増殖させたり、病原菌に感染した細胞の増殖を防ぐ可能性があるといわれています。

3、便秘解消をサポート！

・牛乳に含まれる乳糖やオリゴ糖は乳酸菌などの腸内細菌により乳酸や酢酸に変化し、その酸が回腸や大腸を刺激して腸のぜん動運動を高め、便秘を防ぎます。またビフィズス菌を増殖させます。

4、高血圧の改善に貢献！

・牛乳たんぱく質のカゼインが分解されてできるペプチドには、血圧を上昇させる酵素の作用を阻害し、高血圧を予防する成分が多数見出されています。牛乳カルシウムはナトリウムの血圧上昇作用を抑える働きもあります。

5、不眠の悩みをやわらげる！

・牛乳たんぱく質のトリプトファンには、弱い誘眠作用があることが知られています。その他鎮静作用や、カルシウムにはイライラや不安をやわらげる働きがあるとされています。

6、肥満防止の強い味方に！

・中、高校生対象の調査によると牛乳を摂取している人ほど体脂肪が減少する傾向があることがわかっています。他の飲料水に比べると栄養価が高い割には、比較的低カロリーな牛乳を食事にとりいれましょう。

7、血流をスムーズに！

・血清コレステロールの合成を抑制・阻害する成分が見いだされています。

8、骨の健康を守る！

・牛乳はカルシウムを多く含んでいる食品で、吸収を促進する成分や強くする成分などがあり効率よく骨の健康をサポートします。

アドバイス！

バランスよい食事を！

完全な栄養食品などありません！常にバランスのよい食事が大切です！