



# 栄養だより

2019年6月 No.276

由良病院 栄養科

雨の中、紫陽花が美しく咲く季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「牛乳は、毎日200ml(1本)飲むようにする」です。

牛乳の炭水化物のほとんどを占める乳糖は、エネルギー源になるとともに、ビフィズス菌などの善玉菌の栄養となり、腸内環境を整えます。また脳の成長や発達に重要な栄養素です。

牛乳に含まれる脂質を乳脂肪といい、乳脂肪は消化・吸収されやすいため、体脂肪になりにくいという特徴があり、また認知機能低下を抑制する働きもあるといわれています。



牛乳200mlに含まれる栄養成分

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg



牛乳は、体内でつくることのできない必須アミノ酸を9種類含み、アミノ酸価が100の良質なたんぱく質です。牛乳のたんぱく質の主成分である、カゼインからつくられるカゼインホスホペプチドは、小腸でのカルシウムの吸収を助けます。

**Calcium**



1日におけるカルシウムの推奨量(50歳以上)は、女性では650mg、男性では700mgとなっています。牛乳200mlで、1日の推奨量の約1/3のカルシウムをとることができます。牛乳はカルシウムの吸収率が優れており、魚では33%、野菜では19%であるのに対し、牛乳では40%と高くなります。

