



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

牛乳習慣を身につけましょう



牛乳のカルシウムは吸収率バツグン

カルシウムは吸収されにくい栄養素なのですが、牛乳のカルシウム吸収率は40%~70%と高くなっています。カルシウムは骨を丈夫にするだけでなく神経の高ぶりやイライラをしずめ、動悸や心拍数を安定させるのにも有効です。

また、脂質や炭水化物をエネルギーに変える働きをもつビタミンB2も多く含み、ビタミンC・ビタミンEと共に過酸化脂質を抑え、動脈硬化や白内障予防にも役立つとされています。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ***

牛乳を飲むとお腹をくだすという人は、牛乳に含まれる乳糖を消化する働きが弱まっているので、温めた牛乳を少しずつ量を増やしながらか飲むようにするとよいでしょう。

カルシウム不足をおぎなう切り札は習慣的にとり入れやすい牛乳と乳製品。飲むだけでなく料理にも積極的に利用しましょう☆☆

普通牛乳

(100g中)

エネルギー	67kcal
カルシウム	110mg
タンパク質	3.3g
ビタミンB2	0.15mg
脂質	3.8g

牛乳の主な栄養素

春野菜で牛乳みそ汁



【材料2人分】

キャベツ…葉1枚 だし汁…3/4カップ
玉ねぎ…40g 牛乳…3/4カップ
にんじん…30g みそ…小さじ2
だいこん…40g

【作り方】

- ① にんじん・だいこんは短冊に切り、玉ねぎは薄くスライスし、キャベツは2cm角に切る。
- ② 鍋にだし汁、だいこん、にんじん、玉ねぎを入れ、火をかけ、火が通ったらキャベツを入れる。
- ③ みそを溶かし入れ、最後に牛乳を加え、一煮立ちさせたらできあがり☆
※牛乳を入れて長く煮ると、みその酵素でタンパク質が分離し、舌触りが悪くなるので注意しましょう。

みその風味は牛乳くさを消す効果大★牛乳が苦手な方にオススメです♪♪

牛乳	生乳(牛からしもらったままの乳)を加熱殺菌したもの。	
加工乳	生乳から脂肪分を抜いたり(低脂肪乳)、脂肪分を加えたり(濃厚)したものです。	
乳飲料	生乳または乳製品を主原料に、乳製品以外のものをくわえたもの。カルシウムやビタミンなどを強化したものや、コーヒー・果汁を加えたもの。	
成分調整牛乳	成分調整牛乳	生乳から乳脂肪分の一部か水分の一部を除去し、成分を濃くするなどの調整を行った牛乳。
	低脂肪牛乳	成分調整牛乳のうち乳脂肪分を0.5%以上1.5%以下にしたもの。牛乳よりも低エネルギーですが、たんぱく質やカルシウムは多く含まれています。
	無脂肪牛乳	成分調整牛乳のうち、乳脂肪分を0.5%未満にしたもの。

真っ赤な春のイチゴはビタミンCの宝庫

ビタミンCは美肌づくり、風邪予防、免疫力向上などに効果的。また、ストレスによって発生する活性酸素を除去する働きもあり、ストレスに負けない体づくりにも役立ちます☆

牛乳との相性も抜群です!!

新鮮なイチゴに牛乳をかけて食べると、とてもバランスのとれた1品になります。

ビタミンCは体内に蓄積できないため、毎日の食事で少しずつ摂るように心がけましょう。

