

# 我孫子市 食育だより

2月



## 牛乳の良さを見直そう！

寒くなり、給食の牛乳が多く残るようになってきました。体が冷えているときに、冷たい牛乳を飲むのはつらいと思うこともあるかもしれませんが、牛乳には、皆さんの成長に必要な栄養がぎっしりと詰まっているので、ぜひ毎日飲んでもらいたいと思います。牛乳を飲むときには、一口ずつゆっくりと、かむようにして飲むとよいと言われます。冷たい牛乳も飲みやすくなると思いますので、試してみてくださいね！

### 牛乳の栄養 (1本200ml 当たり)

★たんぱく質 (6.8g)  
・血や肉を作る  
・牛乳のたんぱく質はアミノ酸のバランスが良く、とても良質！

★炭水化物 (9.9g)  
・脳と体のエネルギー源となる  
・牛乳の糖質「乳糖」は腸の働きをととのえる

★脂質 (7.8g)  
・体のエネルギー源となる  
・牛乳の乳脂肪は消化吸収が良いのが特徴

★エネルギー (138kcal)

★カルシウム (227mg)  
・骨や歯を作る  
・牛乳のカルシウムは吸収率もっとも高い

★ビタミンA (63μg)  
・粘膜や皮膚を丈夫にする  
・目の健康に役立つ

★ビタミンB2 (0.31mg)  
・糖質の代謝を助ける  
・髪や肌、爪を美しく保つ (別名「美容ビタミン」とも呼ばれる)

成長期の皆さんに必要な栄養がたっぷりの牛乳。中でも最大の特性は、カルシウムの含有量が群を抜いていること、そしてそのカルシウムの吸収率が良いことです。

### カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの99%は骨や歯を作っています。残りはわずか1%ですが、血液中や筋肉、神経などにあり、重要な作用をしています。

- 骨や歯を丈夫にする
- 神経のいらだちをおさえる(精神安定)
- 筋肉の収縮をスムーズにする
- 心臓の規則的な鼓動を保つ



### カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

