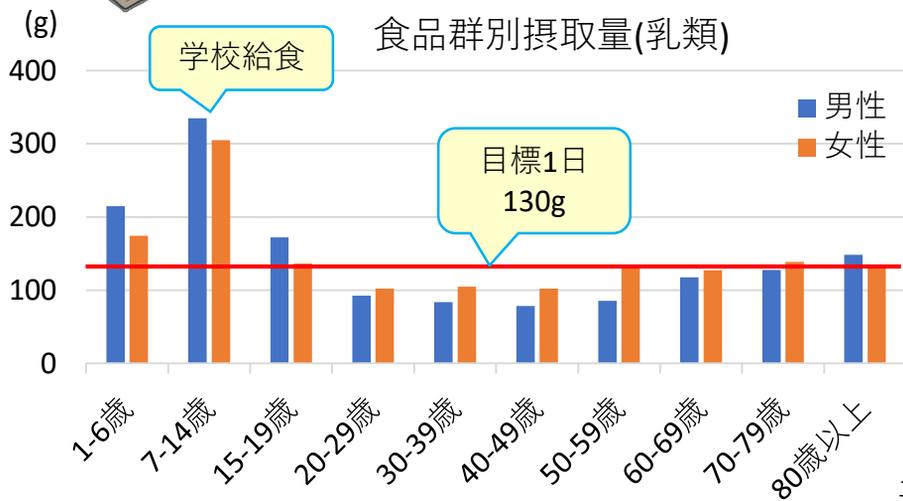




皆さんは牛乳などの乳製品を毎日とっていますか？



健康日本21の取り組みでは乳製品の平均摂取量(1日当たり)を成人で130gを目標に掲げています。しかしながら、男女ともに20歳頃から乳製品の摂取量が減っています。特に男性の摂取量が少ないことが分かります。



平成29年 国民健康・栄養調査結果



牛乳の栄養について



◆牛乳のたんぱく質

体内では合成できない必須アミノ酸を含むため、卵に次いで**良質なたんぱく質源**とされています。



◆カルシウムの供給源

牛乳コップ1杯(200ml)に含まれるカルシウム含有量は220mgです。**コップ1杯**の牛乳で成人の1日に必要なカルシウム(約600mg)の1/3が摂取できます。毎日コップ1杯を目安に飲みましょう。

◆腸内環境を整える

牛乳には**乳糖**が含まれており、乳糖は腸内細菌の働きによって乳酸や酢酸に変換されると、腸のぜん動運動を高めて便秘を防ぎ、便を柔らかくする働きがあります。

乳糖が上手く消化吸収できないとお腹がゴロゴロしてしまうので、そのような方は代わりにヨーグルトやチーズなどを摂りましょう。



◆カルシウムの吸収率

カルシウムは乳製品・小魚・豆類・野菜等に含まれますが、食品によってカルシウムの吸収率が異なります。野菜の吸収率は約19%、小魚は約33%と言われています。一方、牛乳はたんぱく質である「**カゼインホスホペプチド**」がカルシウムの吸収を促進する働きがあり、約40%が吸収されます。

材料(4人分)

かぼちゃ 300g
牛乳 400ml
コンソメ 小さじ2
塩こしょう 少々
バター 15g
パセリ お好みで



～かぼちゃのポタージュ～



1人当たり
エネルギー 167kcal



<作り方>

- ①かぼちゃは種と皮を取ってやわらかく茹でた後、熱いうちに潰す。
- ②ミキサーに①と牛乳を入れて滑らかになるまで攪拌する。
- ③②を鍋に移して中火にかけ、コンソメと塩こしょうで味を整える。
- ④最後にバターを入れ、ひと煮立ちさせれば出来上がり。
お好みでパセリを添えてください。