

瀬戸内フシカット ピーちゃん通信

Vo.45
2023.7月号

山佐フロンティア(株)
金岡事業所 川池 寿人
TEL 086-948-2053
FAX 086-948-0108

「牛乳」について調べてみた

こんにちは。梅雨明け宣言はまだですが、非常に暑くなってきました。

暑さにやられた訳ではありませんが、ネタが無くて苦労していた矢先、お客様より素晴らしいテーマを提供して頂きましたので、今回はそのテーマについて調べてみました。

「牛乳について調べてほしい」

皆さん、牛乳はお好きでしょうか。毎日飲んでいる人もいれば苦手な方も多いのかも知れません。栄養価が非常に高いと言われて学校の給食にも出ていました。昭和 25 年から牛乳とパンの給食が始まったようです。(株)明治のホームページによると牛乳にはアミノ酸を豊富に含んだ良質なタンパク質、ビタミンの吸収を補助する脂質、脳の発育に不可欠な炭水化物である乳糖の三大栄養素に加え、私たちに不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミンB群も豊富に含まれています。コップ 1 杯で成人に必要な 1 日のカルシウム目標の 3 分の 1 が摂取できます。

栄養が豊富なのは分かりましたが、ここで気になるのが近年浮上した「牛乳有害説」です。

牛乳は太る？

良く聞く話で栄養素が多いため太るのではないかと、言うものがあります。牛乳のカロリーはコップ 1 杯で 126Kcal です。多いとみるか個人差がありますが、飲み過ぎなければ差支えありません。

実は身体に悪い？

適量を守れば高コレステロールや脂質異常なども問題ないようです。適量とは 200 ml から 600 ml まで、つまりコップ 3 杯くらいまでです。上手に適量を飲むことによって、バランスよく栄養を身体に送ることが出来るようになります。また、料理に取り入れる際はバターのように他の乳製品がある場合は低脂肪乳を使うなど工夫をする方が良いでしょう。

牛乳は背が伸びる？

これは既に論文や豊富なデータが世界中で取られています。牛乳にはカルシウムが豊富なため骨密度は上がるものの身長が伸びる訳ではありません。また、飲ませすぎると高コレステロールや肥満の原因になってしまいます。小学生、中学生の適量は 1 日コップ 1~2 杯(200~400 ml)です。守れば成長に必要な栄養をしっかりと取ることに繋がります。身長を伸ばすにはバランスの取れた食事、運動、十分な睡眠時間が重要なようです。

牛乳は「準完全栄養食」と言われるほど栄養が豊富であり、特に子供の成長には欠かせないものであることが分かりました。ただし何でもそうですが飲み過ぎると害にもなるのです。

過ぎたるは及ばざるが如し、ピーちゃんは心の中で呟いたのでチュン。それではまた。



ピーちゃんの つぶやき

レッドシダー(米杉)羽目板 本実突付無節 板柃赤白込み 新たに在庫をしましたのでチュン