

令和8年

特別号

しがそせい苑

栄養だより

～毎日飲もう牛乳～牛乳の効果！！①

みなさんはしっかり牛乳を飲めていますか？

今回の特別号①は牛乳に含まれる栄養素と牛乳に期待できる効果についてお伝えします！！



～牛乳に含まれる栄養素～

牛乳はカルシウムだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれています。

特に三大栄養素の「たんぱく質、脂質、炭水化物」は、私たちの体をつくる栄養素であり、活動するためのエネルギー源などになります。

三大栄養素の働きを助け、さまざまな体の機能を調節しているのがミネラルとビタミンになります。

この五つを合わせて五大栄養素といいます。

五大栄養素がそろって、私たちの生命活動は維持され、健康な生活を送ることができます。

牛乳は、五大栄養素を身体に取り入れるために非常に優れた食品です。



栄養素	牛乳パック 1 個 (200 ml) 当たりの含有量
エネルギー	122Kcal
たんぱく質	6.6 g
脂質	7.6 g
炭水化物	9.6 g
カリウム	300m g
マグネシウム	20m g
リン	186m g
ビタミンB1	0.08m g
ビタミンB2	0.3m g
ビタミンD	0.6 μ g

～牛乳に期待できる効果～

①骨を丈夫にする

牛乳はカルシウムが多く含みます。
カルシウムは骨や歯を形成や健康維持にとっても重要です。
さらに、牛乳には乳糖やカゼインフスホペプチド、ラクトフェリンなどカルシウムの吸収を助ける成分も含まれています。

②筋肉の成長や維持を助ける

牛乳のたんぱく質には、BCAA と呼ばれる分枝鎖アミノ酸(バリン・ロイシン・イソロイシン)が多く含まれます。
BCAA は筋肉の合成を助け、運動による疲労を軽減する効果があります。

③腸内環境を整える

牛乳に含まれる乳糖は、腸内細菌の栄養源になり、腸内環境を整える効果があります。
腸内の善玉菌が乳糖を分化すると、乳酸や酢酸などの有機物が生成されます。



④安眠をサポートする

牛乳には安眠をサポートするトリプトファンというアミノ酸とカルシウムが豊富です。
トリプトファンは体内で睡眠ホルモンとも呼ばれる「メラトニン」に変換されます。
カルシウムは、神経をリラックスさせ、ストレスの軽減に役立ちます。

⑤熱中症対策に効果的

牛乳は、水分やミネラルを補給できるだけでなく、汗をかきやすい体づくりをサポートしてくれます。
牛乳には血液量を増やす効果もあり、これが暑さに負けない体づくりに繋がります。

牛乳にはこのように様々な効果があります。
またまだ牛乳には様々な健康効果がたくさんあります。
まずは毎朝の牛乳をしっかり飲みましょう！！

