

知っておきたい牛乳の知識

牛乳の栄養価

タンパク質

血や筋肉のもとになります。牛乳のタンパク質は体内で作れない必須アミノ酸のバランスがよく消化吸収されやすい理想的なものです。

炭水化物

カルシウムや鉄の吸収を助けます。エネルギーにもなります。

脂質

小さな粒子状になった脂肪球です。脂肪球はホモジナイズ（均質化）によりさらに消化吸収がよくなります。

エネルギー

体を動かす燃料です。元気の元！

ビタミン

日本人に不足しがちですが、成長期には欠かせません。ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち、風邪などの病気に対する抵抗力を高めます。ビタミンB2は、特に多く含まれています。体の働きを調整するもので特に成長期に必要です。



牛乳1本分の栄養 (200ml = 206g)

エネルギー	138kcal
タンパク質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg
ビタミンA	80μg
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.31mg

五訂食品成分表より

カルシウム

骨や歯の主成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。牛乳200mlのカルシウムは、マイワシ約6匹分(300g)とほぼ同量です。その他にも、リン、カリウム、ナトリウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。

牛乳の組成

牛乳	乳固形分	無脂固形分	8.8%	タンパク質 3.3%
		乳脂肪分	3.8%	
	水分	87.4%	ミネラル 0.7% (カルシウムなど)	ビタミン

牛乳の製造工程

牛乳工場

タンクローリーから計量して搬入

