

# 牛乳と乳製品について

①

## ～意外と知らない牛乳と乳製品～

牛乳と乳製品について、どのようなイメージを持っていますか？  
意外と知らない牛乳と乳製品について紹介していきます。

### 牛乳について



○牛乳100mlにはカルシウムが110mg含まれており、日本人に不足しがちなカルシウムを補給するために大切な食品です。ただし、多量に飲むとエネルギーや脂質のとりすぎになりますので注意しましょう。

○牛乳の1日の目安量○  
180ml



○牛乳の栄養価○

○牛乳には、カリウムを多く含みます(普通牛乳100ml中、カリウム158mg)。

腎臓病でカリウム制限されている場合、飲む前に主治医に確認しましょう。

○牛乳には鉄分がほとんど含まれていない為、貧血改善にはつながりません。

○豆乳とのちがい

豆乳を牛乳の代わりに飲む方もいらっしゃいますが、注意が必要です。牛乳と豆乳の栄養成分を比較してみると、下表のようになります。豆乳は牛乳の約1/7量しかカルシウムが含まれません。たんぱく質はどれも同じくらいです。脂質は牛乳よりは低ですが、低脂肪の牛乳に切り替えると1/2量脂肪分が少なくなります。身近な牛乳のことをよく知り、上手に飲みましょう。

# 牛乳と乳製品について ②

## ～意外と知らない牛乳と乳製品～

①では、牛乳について紹介してきました。②では、ヨーグルトとチーズなどについて紹介します。

### ヨーグルト・チーズについて

#### 【ヨーグルト】

○牛乳が苦手な人は、ヨーグルトで牛乳の栄養素をより消化しやすい形で摂れるメリットがあります。

○ヨーグルトの1日の目安量○

180g（カップのヨーグルト 約2個分）



○ヨーグルトに含まれる砂糖について

加糖ヨーグルトは、糖質が多量に含まれるので好ましくありません。無糖のヨーグルトに果物を入れて召し上がっていただくのも良いと思います。飲むヨーグルトに含まれる糖質の量は、「200mlにつき3gのスティックシュガー13～14本」とされています。

（厚生労働省HP「保健指導における学習教材集」より）

#### 【チーズ】



○チーズは乳製品ですが、牛乳とは栄養素組成がかなり違い、炭水化物が少なく、たんぱく質や脂質が多く含まれています。糖尿病食品交換表（以下、表）では、肉や魚、卵、大豆など同様の扱いになります。ただし、チーズのうちクリームチーズは脂質の量が多く、たんぱく質が少ないので、表では多脂性食品になりますので注意が必要です。

#### 【その他】

○バター、生クリームも乳製品ですが、脂質が主成分であるため、表では油脂、多脂性食品になります。

# 牛乳と乳製品について ③

## ～意外と知らない牛乳と乳製品～

乳和食は、ご存知ですか？ ③では、乳和食とは何か、また簡単なレシピを紹介します。

### 乳和食について



#### 乳和食とは

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法です。

#### 乳和食レシピ さばのミルクみそ煮



食塩量

46% ダウン



通常なさばのみそ煮の食塩量は、2.6g

#### ☆材料(2人分)

さば 2切れ(各75g)、

〈A〉 酒 大さじ2、砂糖 大さじ1、みそ 大さじ1

牛乳 100ml

#### ☆作り方

1. 鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぎます。
2. クッキングシートで落とし蓋をして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷まします。

栄養成分(1人分) エネルギー229kcal、食塩相当量1.4g