

牛乳 milk



健康
かわら
版



第144号
平成27年4月

古代のメソポタミアの壁画には、搾乳や乳を利用する様が描かれています。日本の歴史で牛乳が登場するのは、飛鳥、奈良時代の頃。天皇に献上され、その後は貴族用の飲料として広まりましたが平安時代以降、仏教の伝来、貴族の衰退などで歴史上から姿を消しました。江戸時代中期に将軍吉宗がインドから牛を輸入し牧場を作った記録がありますが、大衆に広まったのは明治に入ってからのことです。昭和になり、学校給食に取り入れられ、牛乳になじむきっかけとなり、現在では日本人の食生活の中に溶け込んでいます。

栄養

牛乳はアミノ酸の組成に優れた良質のたんぱく質と、消化の良い乳化脂肪、乳糖、ビタミンではAやB₂、ミネラルではカルシウムやリンを含む、バランスのとれた栄養食品です。

- 牛乳には**カルシウム**が多いことが特徴です。コップ1杯（約200cc）に220mgと1日の所要量のおよそ1/4が摂れます。さらに、カルシウムの吸収を助けるたんぱく質や乳糖が多いこともあって、吸収されやすいことも特徴です。
- 摂取したカルシウムが全て吸収されるわけではなく、一部は吸収されずに便と一緒に排出されます。カルシウムの吸収率は乳製品約50%、小魚約30%、野菜、海藻類約20%と食品によって異なり、牛乳の吸収率が良いというわけです。

豆知識

- ホットミルクの表面にできる膜は、脂肪とタンパク質が固まったものなので、捨てるのもったいない！この部分には、脂肪の1/4、タンパク質の1/8が含まれています。
- 1日にコップ1～2杯の牛乳がおすすめです。バランスの良い食生活を心がけましょう。



牛乳の種類

牛乳

搾乳した生乳を加熱殺菌したもので、他の成分を一切加えていないもの。乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上を含んでいることが条件になります。

加工乳

生乳にバターや脱脂粉乳などの他の乳製品を添加して、成分を調整したもの。乳成分を濃くした濃厚タイプのものや、低脂肪タイプなどがあります。



低脂肪乳

生乳から乳脂肪分の一部を減らし、低脂肪にしたものです。牛乳と同様、水や他の原料は一切加えていません。乳脂肪以外の成分は牛乳とほぼ同じ。乳脂肪分が0.5～1.5%ものをいいます。

無脂肪牛乳

低脂肪牛乳よりさらに乳脂肪分を取り除き、乳脂肪分を0.5%未満にしたものをいいます。乳脂肪分以外の成分は牛乳とほとんど同じです。

成分調整乳

乳脂肪分、無脂乳固形分、水分などの成分の一部を除去したものです。無脂乳固形分は牛乳と同じく8.0%以上あります。

乳飲料

牛乳や生乳を原料として、乳固形分が3%以上含まれたものです。ビタミンやカルシウム、鉄分や果汁などが加えられたものをいいます。コーヒー牛乳もこの部類に入ります。



今月の
レシピ

レンジで作るマグカッププリン

【材料】

1人分(マグカップ1個分)

プリン液

牛乳……100～130cc
卵……………1個
砂糖…大さじ1～2
バニラエッセンス 1滴

カラメルソース

砂糖…………大さじ1
水……………大さじ1
水……………小さじ2

【作り方】

- ①牛乳に砂糖を入れよく混ぜる。
- ②溶きほぐした卵に①の牛乳、バニラエッセンスを入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ③茶こしでこしながらマグカップに注ぐ。電子レンジ(500w)で2分ほどかける。さらに、プリンの固まり具合をみながら500wで10～20秒ずつ2～3回かける。(周りが固まり、真中がまだでも、あとは余熱で固めていきます。かけすぎるとスガが立ち口当たりが悪くなります。)

※レンジには必ず1個ずつ入れて作ってください。

カラメルソースの作り方

鍋に砂糖と水を入れて熱し、泡立って薄茶色に色づいてきたら、小さじ2の水を加え鍋をゆすってなじませる。出来上がったプリンの上にかける。

参考：雪印メグミルク株式会社ホームページより