

牛乳・乳製品

milk

dairy products



健康かわら版



国連食糧農業機関(FAO)は2001年6月1日を「世界牛乳の日」と定め、これを受けて日本では、2007年に6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。元々、日本人は牛乳を飲む習慣がありませんでした。戦後、昭和21年に脱脂粉乳を湯で溶いたミルク給食が始まり、昭和33年頃には、国産牛乳が普及し始め、さらに、ヨーグルトやチーズなども食べられるようになっていきました。

栄養

牛乳には各種の栄養素がバランス良く含まれています。たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素に加え、カルシウムなどのミネラルやビタミンA、B群も含まれています。特に、タンパク質は必須アミノ酸の含有バランスがとても良いので、良質のタンパク質といえます。牛乳の炭水化物は「乳糖」という糖質です。

- 牛乳のタンパク質のうち、80%を**カゼイン**が占めます。カゼインは小腸で分解され、カゼインホスホペプチド(CPP)となり、腸管からのカルシウム、鉄分の吸収を高める働きがあります。
- ヨーグルトやチーズの**ビフィズス菌**は腸内環境を整え、便秘や下痢の予防効果があります。また、免疫機能を高め、美肌効果も期待できます。
- 脂質は、体内でエネルギー源になるほか、脂溶性ビタミンの吸収を助ける役割もあります。また、「乳脂肪」は消化吸収されやすい形で含まれ、胃や腸に負担をかけずに体内に取り込むことができます。

乳製品のいろいろ

生乳は、はっ酵や濃縮、分離などによって、ヨーグルトやチーズ、バターなど、いろいろな乳製品となり、私たちの食卓を飾っています。



第230号
令和4年6月



食品以外にも使われています!

生乳から作られるミルクカゼインは、ミルク繊維・接着剤・プラスチック・健康食品・化粧品・ボディーシャンプーなどにも使われています。



今月のレシピ

フライパンひとつでできる! クリームパスタ



【材料】(2人分)

スパゲティ……………160g (ゆで時間の短いのが良い)	牛乳……………400cc
ベーコン……………50g	水……………100cc
玉ねぎ……………50g	コンソメ …… 小さじ2
マッシュルーム・しめじ…60g	塩…………… 適量
ほうれん草……………2株	こしょう …… 適量
バター……………5g	粉チーズ …… 適量
オリーブオイル…小さじ1	

- *ベーコンは1cm幅に切る。 *玉ねぎは薄切り。
- *マッシュルームは5mm幅に切り、しめじは石づき取りほぐす。
- *洗ったほうれん草はラップに包み、600Wのレンジで1分加熱、冷水にはなして粗熱を取り、水気を絞って3~4cm幅に切る。

【作り方】

- ①フライパンにバター、オリーブオイルを引き、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじを入れて炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしたら、牛乳、水、コンソメを入れて沸騰させ、半分に折ったスパゲティを入れて、弱めの中火で時々かき混ぜ、麺をほぐしながら茹でる。(ゆで時間はスパゲティの表示時間よりも少し多め)
- ③ほうれん草を入れ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、粉チーズを振りかける。

参考:「栄養成分の事典」新星出版社・森永乳業、雪印乳業、meiji、らくのうマザーズ Web