

# 三春病院 栄養だより 6月号

6月1日は牛乳の日！そして6月は牛乳月間です♪

牛乳・乳製品には“カルシウム”のイメージがありますが、  
他の栄養もたくさん含まれている事をご存知ですか？  
今回は牛乳・乳製品の栄養についてお伝えします☆



## 牛乳

牛乳1杯(200ml)を飲むと・・・1日に推奨される摂取量(成人女性)の  
カルシウム 1/3量、ビタミンB2・ビタミンB12 1/4量、摂取することができます！

### ① たんぱく質 脂質 炭水化物

身体を動かす  
エネルギー源  
(骨・筋肉・臓器をつくる)



・腸内の善玉乳酸菌を増やす  
・腸の動きを促し、便秘予防  
・カルシウム・鉄分の吸収を促す  
効能が期待されます！



### ② カルシウムなどのミネラル

・カリウム：①ナトリウムの排泄を促す

②たんぱく質と合わせて、  
血圧上昇の働きを抑える



血圧調節の効能が期待されます！

・カルシウム：歯・骨の主要な成分

### ③ ビタミンB2・B12

B2：皮膚粘膜の機能を正常に保つ役割  
不足すると・・・肌荒れ・小じわの原因に！  
B12：不足すると・・・貧血になる可能性が！

## ●ヨーグルト



### 【無糖ヨーグルトと牛乳との比較】

☆カロリー・たんぱく質・カルシウム等量 → ほぼ同じ  
・カルシウム → 牛乳より吸収しやすい

※牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ・・・  
ヨーグルトなら大丈夫という方も♪

## ☆ 油揚げのミルク煮 ☆

1人分：476.7 kcal / たんぱく質 28.4g / 塩分 1.3g

※ 汁すべて飲むと塩分3.0g

### 【材料】2人分

・豚ひき肉 120g  
・小松菜 40g  
・人参 40g  
・しめじ 40g  
・油揚げ 2枚  
・牛乳 600ml  
・味噌 大2  
・和だし(顆粒) 小1  
・塩コショウ 適量

### 【作り方】

- ① 小松菜、しめじ 1cmにカット
- ② 人参を粗くきざみ、  
電子レンジで5分 温める
- ③ 肉と野菜、和だしを混ぜ合わせる
- ④ 油揚げを横半分に切り、  
袋の中に③を入れ爪楊枝でとめる
- ⑤ 牛乳と味噌を鍋に入れ、混ぜる
- ⑥ ④を⑤に入れ温め、火が通れば完成！

ぜひ、お試しください♪



※ 塩コショウは お好みで☆