

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☆