

食と健康 色色いろいろ

牛乳・乳製品の健康効果再確認!

「牛乳は高カロリー。飲み過ぎると太る。」というイメージを持っていませんか？
その誤解を解いて、牛乳(乳製品含む)の健康効果を再確認してみましょう。

カロリーや脂質は、豆腐とほぼ同じ

健康食品のイメージがある「豆腐」と比較してみました。
牛乳は同量の豆腐と比べても、カロリー、脂質においてほぼ同じです。
栄養価においても、たんぱく質こそ劣るもの、カルシウムは牛乳に
軍配が上がります。

牛乳	=	豆腐(木綿)
87.4kcal	100g当たり	85.9kcal
3.8g	エネルギー	4.9g
110g	脂質	93g
3.3g	カルシウム	7.0g
	たんぱく質	

出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)



体の移動機能の低下をきたした状態
「ロコモティブシンドローム」を
予防するために必要な
「カルシウム」と「良質なたんぱく質」。
牛乳と豆腐に、豊富に含まれているよ。

6月1日は「世界牛乳の日」だよ



▼▼牛乳の栄養成分から期待できるはたらき▼▼

たんぱく質

牛乳のたんぱく質「カゼイン」がカルシウムの吸収を助けたり、血圧を抑制するとされています。

飽和脂肪酸

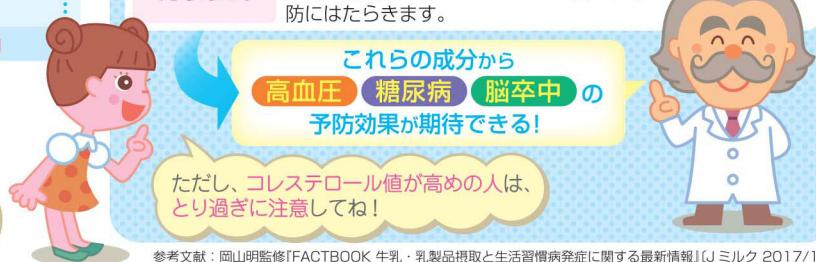
牛乳の飽和脂肪酸の特徴は速やかに代謝されることから、体脂肪になりにくい特徴があります。

カルシウム

普通牛乳 1杯(200ml)のカルシウムは227mg。その吸収率は40%！小魚(33%)、野菜(19%)より優れています。

カリウム

牛乳に含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出するはたらきがあり、高血圧予防にはたらきます。



参考文献：岡山明監修FACTBOOK 牛乳・乳製品摂取と生活習慣病発症に関する最新情報（Jミルク 2017/12）

ソニー健保
のお知らせ
•INFORMATION•

定期的に「歯科健診」を受けましょう！

6/4～6/10は歯の衛生週間

ソニー健保では全国の歯科医院と連携している「歯科健診センター」に委託し、「無料歯科健診」を実施しています。

虫歯や歯周病の予防のため、定期的に受診されることをおすすめします。



歯科健診
ウェブサイト