

食と健康  
色いろ

## 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の、カルシウムは牛乳に  
軍配が上がります。

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

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。

これらの成分から  
高血圧 糖尿病 脳卒中 の  
予防効果が期待できる!

ただし、コレステロール値が高めの方は、  
とり過ぎに注意してね!



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、定期的を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