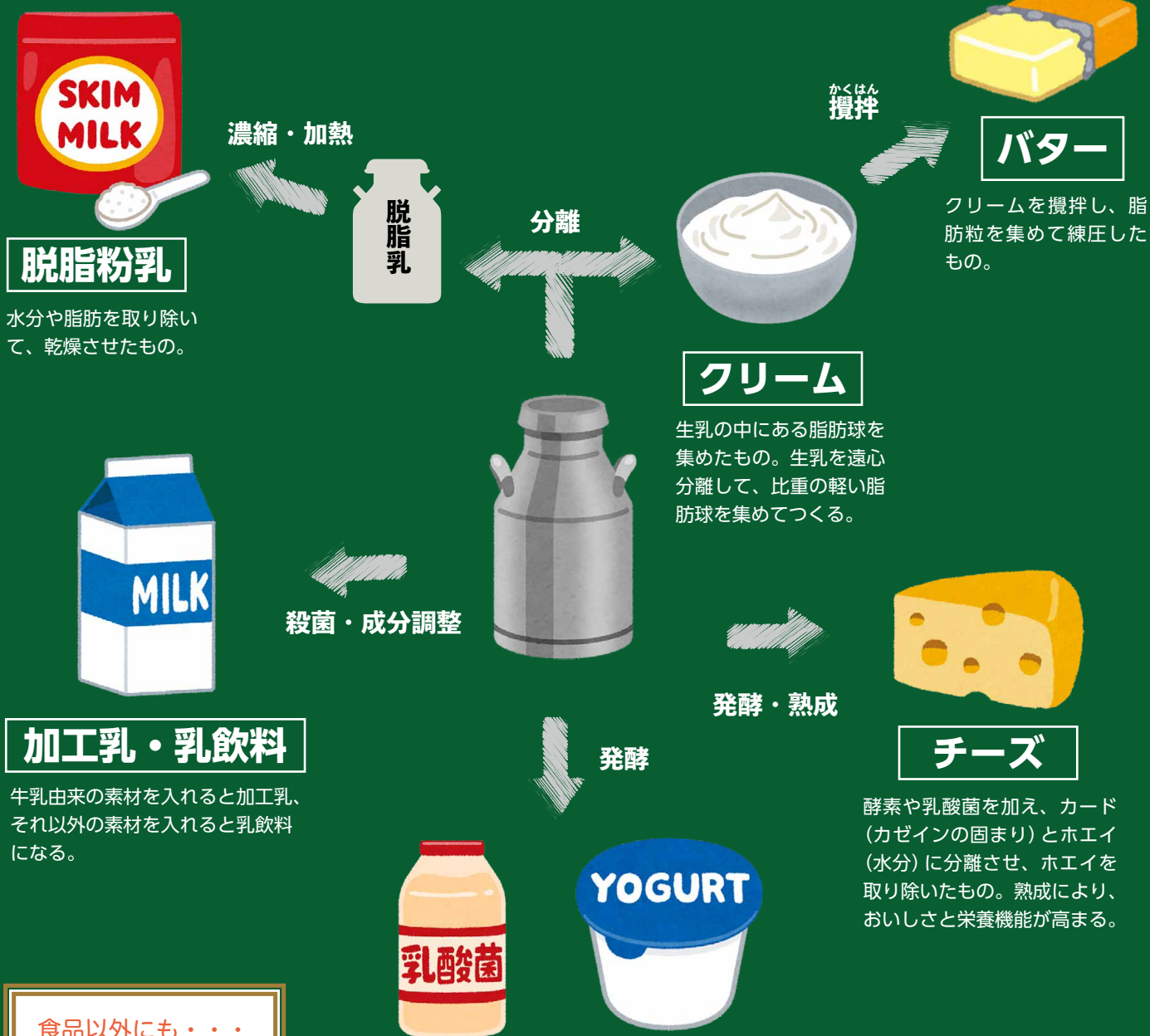


生乳からできる乳製品

生乳は加工することで固まったり、粉になったり、さまざまな製品に変化します。日ごろから私たちの食卓を豊かにしてくれている乳製品にどんなものがあるのか。ほんの一部ですがご紹介します。



脱脂粉乳

水分や脂肪を取り除いて、乾燥させたもの。

加工乳・乳飲料

牛乳由来の素材を入れると加工乳、それ以外の素材を入れると乳飲料になる。

乳酸菌飲料

乳酸菌や酵母を加えて発酵させたものに、砂糖や香料、果汁などを加えて作る。

ヨーグルト

乳酸菌や酵母を加えて発酵させたもの。整腸作用、コレステロールの抑制などの働きがある。

バター

クリームを攪拌し、脂肪粒を集めて練圧したもの。

クリーム

生乳の中にある脂肪球を集めたもの。生乳を遠心分離して、比重の軽い脂肪球を集めてつくる。

チーズ

酵素や乳酸菌を加え、カード(カゼインの固まり)とホエイ(水分)に分離させ、ホエイを取り除いたもの。熟成により、おいさと栄養機能が高まる。



意外と知らない牛乳のコト



「牛乳といえばカルシウム」。皆さんもそう思っていないですか？ 実は、牛乳にはカルシウム以外にもさまざまな栄養素が含まれています。ここでは意外と知らない牛乳の効能をお伝えします。

たんぱく質・牛乳のパワー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3大栄養素は、私たちが活動するためには欠かせないので、できない栄養素です。この3大栄養素の働きを助けるのがミネラルとビタミン。牛乳には、この3大栄養素とミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。牛乳の栄養素の中で特に有名なものが、ミネラルの一種であるカルシウム。実は、桜えびやしらす干し、パセリや大根の葉など、牛乳よりカルシウムを多く含んでいる食品もあります。しかし、それらの食品と比較して、牛乳が優れているのが、吸収率です。豊富なカルシウムをしっかりと体に吸収し、気軽に毎日まとまった量を摂取することができるのが牛乳。これが、「牛乳といえばカルシウム」と認識されている理由の一つです。

牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなってしまったり、温めて飲んだり、少量から徐々に牛乳の量を増やしたりして体に慣らしていくといいでしょう。また、このまちは良質な生乳を生かしたおいしい乳製品も数多くあります。牛乳が苦手な人は、自分に合った乳製品を見つけ、体を整えていきましょう。

たんぱく質

牛乳には、体内では合成されない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液を作るのに欠かせない栄養素です。

脂質

脂質はたんぱく質、炭水化物とともに3大栄養素と言われ、生きていく上で重要な栄養素です。牛乳の乳脂肪はほかの脂質に比べ、消化吸収が良いのが特徴です。



ミネラル

骨の主成分であるミネラルは、筋肉の収縮や神経刺激の伝達など、命にかかわる重要な働きをしています。牛乳には、カルシウム、リン、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。

ビタミン

牛乳には、ビタミンA、B2など成長には欠かせないビタミンも含まれています。ビタミンB2は皮膚や髪、爪の成長に大きく関わり、不足すると肌荒れなどの原因になるとも言われています。

炭水化物

牛乳に含まれる炭水化物のほとんどが乳糖と呼ばれるものです。乳糖は、腸の動きを活発にし便秘を防ぎ、カルシウムや鉄分の吸収を促進します。

