

ぎゅうにゅう

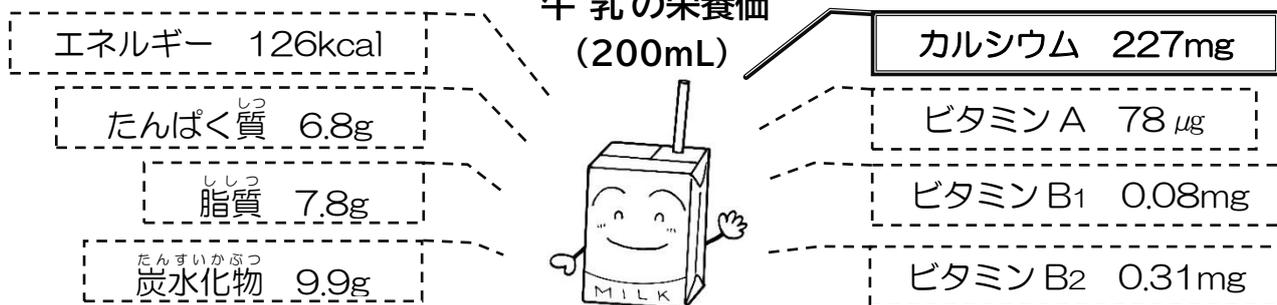
牛乳について

牛乳は、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれている食品です。小魚や野菜と比べても吸収率が高いのが特長で、手軽なカルシウムの供給源です。

不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食のある日だけではなく、休日や家庭での食事でも積極的にとりましょう。

牛乳の栄養価

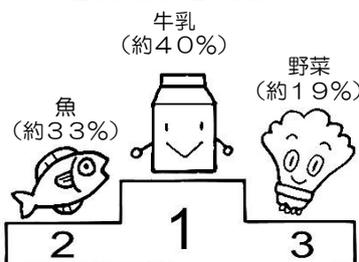
(200mL)



カルシウムの吸収率NO.1 牛乳

牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。

そのため、牛乳のカルシウムはほかの食品に比べると吸収率が高くなります。



カルシウムのはたらき

体内のカルシウムの約99%は、骨と歯にあり、丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせないものです。また、カルシウムは、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。

1日にとりたいカルシウム量

単位: mg

男子 女子



「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」厚生労働省より作成



10代のうちにカルシウム貯金をしよう!

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。

そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。



牛乳は、カルシウムが豊富なだけでなく、吸収率も高く、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています