

牛乳がカラダにいい理由

まいにちゴクゴク
身体にチャージ!

2012年10月 ABC、テボ一、福祉、関西版

消費材がもっとわかる

LIVELY ライブリー
フォーカス
消費材 Navi **43**
週号 ナビ
生活クラブ連合会

提携先: 新生酪農隊

5つの栄養成分と3つの性質

at breakfast



朝はシリアルに

at dinner



夕食にもプラス1杯

at teatime



おやつでカルシウム補給

before
going
to bed



ホットミルクで安眠

5つの栄養成分

カルシウム

骨密度を維持し、骨粗鬆症を予防。ストレスを軽減し、睡眠の質を高めて肌荒れも防止します。

たんぱく質

筋肉づくりに重要な働きをするとして最近注目されている「分岐鎖アミノ酸」を多く含んでいます。筋肉量が増えることで基礎代謝がアップし、カロリーを消費しやすい^(*)太りにくい身体になります。

ビタミンA

表皮細胞にはたらきかけ、うるおう肌づくりをサポートします。

ビタミンB2

たんぱく質や脂質、糖質の代謝に関する大切なビタミン。健康な皮膚や毛髪をつくり、皮膚炎の防止にも役立ちます。

ビタミンB12

ビタミンB12は推理力、抽象的思考力に関係していると言われ、アルツハイマー^(*)一症候群予防の研究でも注目されています。

(*)出典: Seshadri S, et al. "Plasma homocysteine as a risk factor for dementia and alzheimer's disease. The New England Journal of Medicine, 346(7):476-483, 2002.

3つの性質

1 牛乳は低GI食品

GIは血糖値の変化を示す指標で、牛乳は、米飯100に対し27と、典型的な低GI食品。ご飯を牛乳と合せて摂ると、69にまで下げられます。牛乳は血糖値を上げにくくし、肥満や糖尿病を予防します。

2 コレステロール値は上がりにくい

一般の人なら一日600ml、高脂血症の人でも400mlまでなら、総コレステロール値は上昇しなかったとの報告が出されています。牛乳を飲むとコレステロールが上がるというのは誤解なのです。

3 カルシウムの吸収率を促進するCPP

牛乳のカルシウム吸収率が良い理由の一つにCPP(カゼインホスホペプチド)のはたらきがあります。CPPは牛乳のたんぱく質の一つ、カゼインから作られ、カルシウムの吸収を促進します。

におい移りが
ない
びん入

母牛のえさ
にもこだわる

72°C
15秒間
殺菌

びん入
900ml



パステライズド牛乳