

# たのしくたべようニュース

## 牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳・乳製品には、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。

牛乳・乳製品はそのまま飲んだり食べたりするだけでなく、牛乳に寒天を加えて牛乳寒にする、クリームシチューに入れる、チーズをパンにのせて焼く、ヨーグルトに果物やドライフルーツを入れるなど、料理に加えて使うこともできます。

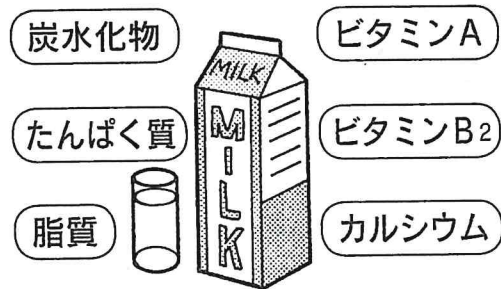


### 栄養のおはなし

牛乳には、よく知られるカルシウムのほかに、炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素やビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>などが含まれています。

乳製品には、チーズやヨーグルトなどがあります。チーズは牛乳から水分を除いて栄養成分をかためたもので、ヨーグルトは牛乳を発酵させたものです。これらは、たんぱく質や脂質などが、消化吸収のしやすい形で含まれています。

また、ヨーグルトは牛乳の栄養成分に加えて、乳酸菌の働きによる効果も期待できます。

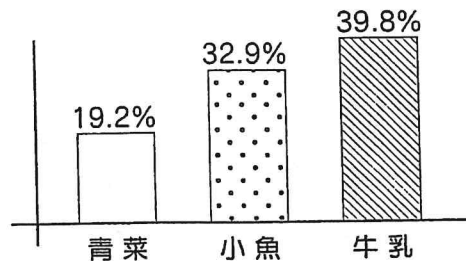


### カルシウムをとるのに牛乳がよって本当!?

カルシウムは、不足しやすい栄養素のため、発育途中の子どもたちにとって、毎日の食事で積極的にとりたい栄養素のひとつです。

牛乳は、ほかの食品にくらべて、カルシウムの吸収率が高いことがわかっています。手軽にとることができるという点でも、牛乳は、カルシウムの大切な摂取源です。

ほかの食品と組み合わせながら、上手に牛乳を利用して、カルシウムをとりましょう。



参考文献：上西一弘ら「日本人若年成人女性における牛乳、小魚（ワカサギ、イワシ）、野菜（コマツナ、モロヘイヤ、オカヒジキ）のカルシウム吸収率」『日本栄養・食糧学会誌』Vol.51, No.5, 259-266, 1998

## 牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしちゃう人は…

牛乳を飲むと、おなかがゴロゴロするなど症状があらわれる人がいます。それは、その人の体の中に、牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素が少ないか、働きが弱いからです。

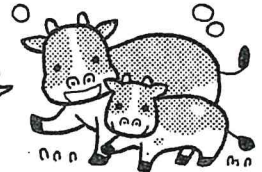
牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなる人は、人肌程度に温めて飲む、ココアなどに混ぜて飲むなどの工夫をしてみましょう。

また体調が悪くなる原因はアレルギーの場合もあります。じんましんや下痢、嘔吐などの症状が出た場合は専門医に相談しましょう。



親子で  
つくろう!

かんたん  
おやつレシピ



牛乳・乳製品を手軽にとれるおやつをご紹介します。

簡単につくることができるので、子どもと一緒につくってみましょう。

### バナナ入りヨーグルト蒸しパン



材料（3個分）

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・バナナ 大1本
- ・ヨーグルト（プレーン） 大さじ2
- ・牛乳 大さじ1

- ①バナナの皮をむく。バナナをボウルに入れて、フォークの背で粗くつぶす。
- ②①にヨーグルトを加えて、よく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④③に牛乳を加えて、さらに混ぜる。
- ⑤製菓用のカップに④を入れる。
- ⑥耐熱皿に⑤を並べ、ラップフィルムをかけて、500Wで2分30秒程度レンジにかける。
- ⑦竹ぐしを刺して、何もつかなかったらできあがり。

※電子レンジのメーカーなどにより、時間は異なりますので、目安としてお考えください。