



## 牛乳の日(6月1日)・牛乳月間

国連食糧農業機関(FAO)は、2001年牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的として、6月1日を**世界牛乳の日(World Milk Day)**とすることを提唱しました。日本でも、日本酪農乳業協会(現・一般財団法人Jミルク)が2007年、これに合わせる形で6月1日を牛乳の日、6月を牛乳月間と決めました。

本来、子牛を育てるための栄養源である牛乳は、同じ哺乳類である私たちにとっても理想的な栄養食品です。コップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりでなく、



良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。栄養が豊富だとカロリーが高いと思われがちですが、同じカロリーのほかの食品を食べるよりもバランスよく効率的に栄養素を摂ることができます。

牛乳に関する取り組みに**3-A-Day**というものがあります。これは、**1日に3回または3品の乳製品を摂ろう**という運動です。アメリカから始まり、今ではヨーロッパも含め世界的に広がっています。

3-A-Dayで1回に摂る目安



牛乳:コップ1杯



牛乳は必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質をはじめ、脂質、糖質、ミネラル、ビタミンを含み、栄養バランスに優れています。エネルギー100Kcalあたりにどれだけの栄養素を含むか比較する「**栄養素密度**」が高く、成長期の子どもはもちろん、低栄養になりがちな高齢者の水分・栄養補給にも便利です。

ヨーグルト:カップヨーグルト1個または飲むヨーグルト1本(200ml)程度



ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させたもので、菌種により味わいが違います。牛乳の持つ栄養素をそのままに、乳酸菌のはたらきによる整腸作用も期待できます。発酵で乳糖の一部が分解されており牛乳が苦手な方へもおすすめです。

チーズ:スライスチーズなら1枚、キャンディーチーズなら3個



チーズは牛乳に乳酸菌や酵素などを加えて熟成発酵させたもの。栄養価が高く保存性もよく、手軽な栄養食品として世界中で親しまれています。おやつや間食に、料理のトッピングやアクセントに便利です。製造過程で乳糖が除かれるため、牛乳を飲むとおなかゴロゴロする乳糖不耐症の方にもおすすめです。

### 骨と歯のもととなる**カルシウム**

骨は毎日の新陳代謝によって破壊と再生を繰り返しながら一定の量に保たれ、2~3年程度ですべて入れ替わると言われています。丈夫な歯と骨を維持するために、カルシウムを継続的に補うことはとても大切なことです。厚生労働省が毎年実施している「国民健康・栄養調査」によると、すべての年齢層で男女ともに、カルシウム摂取基準の推奨量に届いていません。牛乳・乳製品は1回に摂る量に含まれるカルシウム量が多く、他の食品に比べて吸収率も高く効果的です。積極的に取り入れましょう。