

我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/9

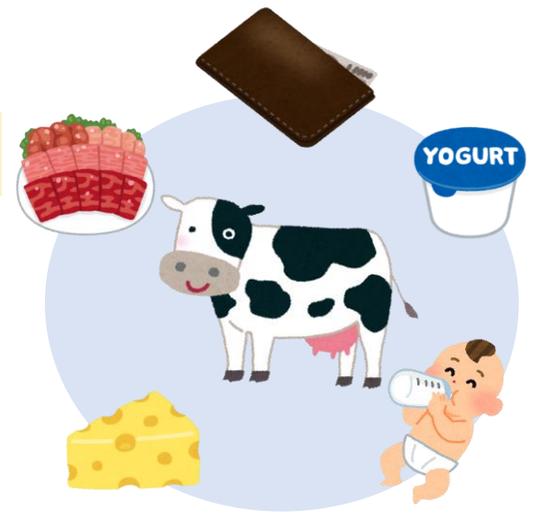
『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
皆さん最近牛乳を飲んでますか？毎日飲んでいる人、全く飲まない人と思います。
学校給食でほぼ毎日出ていた牛乳。今回はそんな『牛乳』についての豆知識です。

「牛」と私たちの生活

牛さんの乳、それが牛乳！当然ですね(笑)

もともと「乳」は赤ちゃんが成長するためのもので栄養が豊富。私たちがスーパーなどで手にする牛乳は人が飲みやすいように改良してあります。牛乳だけではなく、チーズ・ヨーグルト・バターといった乳製品や牛肉など、牛さんは人の生活に深くかかわっているのです。

乳製品も牛肉も食べない？牛革製品や化粧品の乳液もありますよ。もし牛さんがいなくなったら私たちの生活も大きく変わるでしょう。牛カルビ・ハラミ・ユッケ・センマイのない焼肉屋には行く気がしません。特に牛カルビがなかったら・・・(個人の見解です。)焼肉の話はさておき、牛乳について深く掘り下げていきます。



カルシウムだけじゃない！？素晴らしい栄養素！

牛乳200mlに含まれる栄養素

カルシウム 227mg

パントテン酸 1.14mg

タンパク質 6.8g

ビタミンB6 0.06mg

炭水化物 9.9g

ビタミンB2 0.31mg

脂質 7.8g

ビタミンA 78ug

カリウム 310mg

マグネシウム 21mg

リン 192mg

アミノ酸スコア 100



牛乳に含まれる栄養素といえば？と質問をするとほとんどの人がカルシウム！と答えますよね。その通りで牛乳はカルシウムの含有量が多く吸収率も高い、骨の為に大切な飲み物です。ただ、牛乳に含まれる素晴らしい栄養素はカルシウムだけではありません。左の図をご覧ください。

タンパク質・ビタミン・ミネラル・アミノ酸など牛乳は栄養素の宝庫です！その中でもここでは筋肉の材料になる**タンパク質**に注目していきましょう。牛乳のタンパク質(乳タンパク)には**ホエイ**と**カゼイン**の2つがあります。

ホエイ

吸収される時間が30分～2時間 早い

トレーニング後にタンパク質を採るためにプロテインを飲んでる人がいますよね。トレーニング後30分はゴールデンタイムと呼ばれていて、吸収の早い**ホエイ**を飲むと筋肉の成長を助けます。また、朝起きてホエイを飲むことで寝ている間に使い切ったタンパク質をすぐに補給できて筋肉の分解を防いでくれます。

カゼイン

吸収される時間が7時間 ゆっくり

あまり知られていないカゼインですが、乳タンパクの80%を占めているんです。おススメの飲むタイミングは**夜寝る前**。トレーニング後だけではなく、寝ているときにも体は作られています。寝始めて2時間くらいは爪や皮膚、髪の毛などにタンパク質が使われて、筋肉が作られる時(就寝2時間後)には体内にタンパク質が無い状態に！そこで**カゼイン**！ゆっくり吸収されるからまだ体内に残っていて、しっかりと筋肉のために使われます。左の表に2つのタンパク質を摂るのに効率の良いタイミングをのせました。プロテインやサプリは値段が高く、手が出しづらいと思います！

牛乳は安くホエイ・カゼイン両方摂れて、一石二鳥！
さらにカルシウムを含めたミネラルやビタミン・アミノ酸など体づくりに必要な栄養素も一気に摂ることができます！**一石三鳥な飲料なのです！**
牛乳を朝、トレーニング後、就寝前に1杯ずつ飲めば完璧です！

効率よく体に吸収されるタイミング

	ホエイ	カゼイン
朝	◎	○
トレーニング前	△	○
トレーニング後	◎	△
寝る前	△	◎

牛乳を上手に飲もう

牛乳は体をつくるため、いかに優れた飲み物かお判りいただけたかと思います。ただ、問題があります・・・牛乳嫌いな人が多いことです。

牛乳を飲むとお腹が緩くなるという方、少し温めてから飲んでみてはどうですか？緩くなる原因は、身体の中にある**ラクトーゼ(乳糖を分解する酵素)**が弱いからです。人肌に温めることによりラクトーゼの働きがよくなり、飲んでもお腹が緩くならないかもしれません。または右に載せた**あびスポレンピ**、牛乳豚汁はいかがですか？豚汁に牛乳を混ぜるだけのお手軽簡単(豚汁作るの大変だけど)。

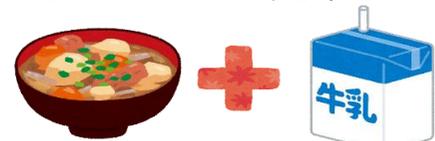
これなら牛乳嫌いな人も飲めるかも！？
牛乳は乳脂肪が多いので太るから...という人は低脂肪や無脂肪牛乳があります。ダイエットや体づくりが目的の人はカルシウム・鉄分やタンパク質が多く配合された加工乳がおすすめ！最後に、牛乳には睡眠導入剤にも使われている成分を作るアミノ酸が多く含まれています。簡単に言うと寝つきが良くなります。

運動して牛乳を飲んでよく寝て、理想の体を手に入れましょう。

※カルシウムについて気になる人は、裏面の豆知識「骨密度」をご参照ください。

あびスポレンピ 第2弾 まろやか牛乳豚汁

豚汁2人前に対して牛乳100ml
牛乳、豚肉、大豆で高タンパクなうえにカルシウムをプラス！
牛乳を入れる分水分は少なめ、味噌の量はお好みで。コクがあって美味！？



監修:構成 フクシ・エンタープライズ