

牛乳は栄養満点!

牛乳1本分(200ml)エネルギー138kcal

たんぱく質...6.8g

必須アミノ酸を多く含んでいます。
● 血や肉になる
● 元気のもとになる

炭水化物...9.9g

乳糖という成分が多く含まれています。
● エネルギー源になる

脂質...7.8g

エネルギー源として元気をくれます。
● ビタミンを吸収させやすくする

カルシウム...227mg

吸収されやすい形でカルシウムが含まれています。
● 骨や歯を強くする
● 心臓の働きを正常に保つ

ビタミンA...80μg

皮膚や粘膜を健康に保ちます。
● 病気にかかりにくくする
● 目を疲れにくくする

ビタミンB₂...0.31mg

体の働きを調節します。
● 成長を助ける
● 髪や肌、爪を美しく保つ



牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素がバランス良く入っているんだね!

発行：北見地区農業振興連絡協議会
〒074-8501 北見市 訓子府町 置戸町 水本一ツノNOSA1 網走農業改良普及センター きたみらい農業協同組合



牛乳からできている食べ物

牛乳からできている食べ物のことを乳製品といいます。

チーズ



凝乳酵素の働きで、牛乳のたんぱく質を固めたもの

アイスクリーム



牛乳などを冷やしながらかき混ぜ、凍らせたもの

ヨーグルト



牛乳に、乳酸菌や酵母をまぜて、発酵させたもの

クリーム



牛乳から脂肪分を取り出したもの

バター



生クリームの脂肪を固めたもの

脱脂粉乳



牛乳から脂肪と水分を取りのぞいたもの

練乳



牛乳と砂糖をまぜて煮詰めたもの

乳酸菌飲料



牛乳に乳酸菌や酵母をまぜて発酵させ、飲み物にしたもの

きたみらいの牛乳

日本の牛乳生産は北海道が半分を占めています。



きたみらい地域はどれくらい牛乳を生産しているのかな?

JAオホーツクはまなす

(紋別市・滝上町・西興部村) **86,070t**

JAえんゆう

(遠軽町・湧別町) **78,477t**

JAきたみらい

(北見市・置戸町・訓子府町) **91,353t**

※JAオホーツクはまなすには湧別町の一部を含みます。



牛のなるほど百科

日本の乳牛

牛乳を搾ることができる牛を乳牛といいます。乳牛がどんな牛か見てみよう!

ほとんどがホルスタインという種類

性格

穏やかで優しい(1頭1頭個性がある)

育成

約2歳~最初の子牛を産み牛乳が出るようになるその後3~4回子牛を産む6~7歳~役目を終え食用の肉牛となる

寒さに強く暑さにはとても弱い



牛に感謝して牛乳をたくさん飲もう!

牛乳ってこんな効果があるんだよ!

イライラを抑える

カルシウムが不足するとイライラすると言われてます。牛乳のカルシウムはストレスをやわらげる作用があります。

ダイエットには牛乳

脂肪が多いから牛乳を飲むと太る...というのは大きな間違い!健康な体を保つためには、バランスの良い栄養素を含んだ牛乳がぴったり。

便秘の解消

牛乳に含まれている乳糖という成分には、腸のはたらきをよくする作用があります。

知ってる? 牛乳のヒミツ

骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症とは骨が弱くなる病気のこと。若い頃からカルシウムを貯蓄していくことで予防になります。

肌をキレイに

牛乳や乳製品に多く含まれるビタミンB2は肌や髪、爪の成長を助けます。

