

ミルクは元気サポート

がんばる
中高年へ、
ミルクで
エール！



www.milkland-hokkaido.com

ミルクランド北海道 |

検索

ミルク講座

牛乳は、栄養バランスの王様です。

栄養素密度編

牛乳がすごいのは
100kcal一当たりに含まれる
栄養素の量が多いところ。

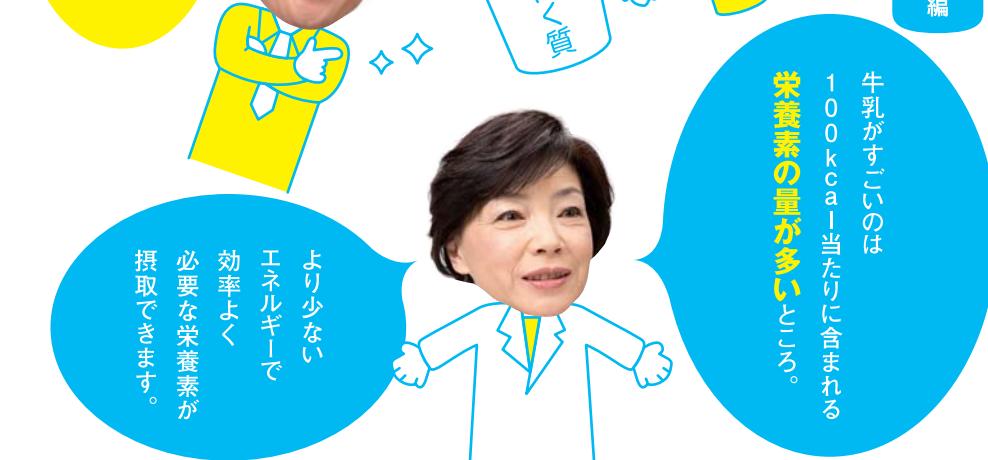
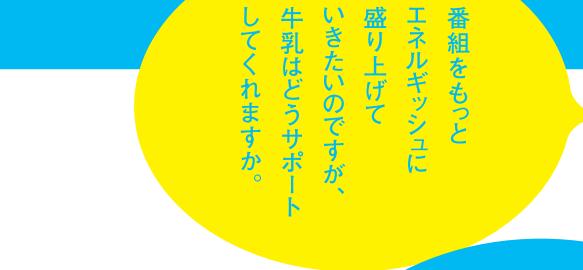


番組をもっと
エネルギーッシュに
盛り上げて
いきたいのですが
牛乳はどうサポート
してくれますか。

就寝中に下がった体温を
上昇させる火付け役が
牛乳の良質な**たんぱく質**。
炭水化物なので朝食時、
牛乳をプラスすると
朝から1日をエネルギーッシュに
過ごせますよ。

それは、
いいことを
聞きました！

より少ない
エネルギーで
効率よく
必要な栄養素が
摂取できます。



牛乳、見直したなあ。

少ないエネルギーで
栄養満点。



牛乳コップ1杯(200ml)を飲んだときの栄養価

対象年齢50~69歳男性・身体活動レベルII目安
(脂質は25%で計算、ナトリウムは食塩相当量9gより算出)

牛乳コップ1杯(200ml)の 栄養素等	栄養素等 表示基準に 表示基準に対する割合
たんぱく質(g)	6.8 60 11.3%
脂 質(g)	7.8 68.1 11.5%
炭水化物(g)	19.9 340 2.9%
ナトリウム(mg)	85 3,543 2.4%
カリウム(mg)	310 2,500 12.4%
カルシウム(mg)	127 700 32.4%
マグネシウム(mg)	21 350 6%
リン(mg)	192 1,000 19.2%
鉄(mg)	0.04 6.5 0.6%
亜 鉛(mg)	0.8 12 6.7%
銅(mg)	0.02 0.9 2.2%
ビタミンA(μg)	78 850 9.4%
ビタミンD(μg)	0.6 5.5 10.9%
ビタミンE(mg)	0.2 7 2.9%
ビタミンK(μg)	4 75 5.3%
ビタミンB1(mg)	0.08 1.3 6.2%
ビタミンB2(mg)	0.31 1.5 20.7%
ナイアシン(mg)	0.2 14 1.4%
ビタミンB6(mg)	0.06 1.4 4.3%
ビタミンB12(μg)	0.6 2.4 25%
葉 酸(μg)	10 240 4.2%
パントテン酸(mg)	1.14 6 19%
ビタミンC(mg)	12 100 2%
エネルギー(kcal)	138 2,450 5.6%

栄養素の量が多いから
エネルギーをおさえながら
いろんな栄養が
摂れるんですね。

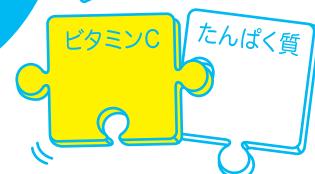
それが**栄養素密度**。
主食と牛乳に加えて
ビタミンC・
食物繊維などを含む
野菜や果物を食べれば、
バランスの良い
朝食になりますよ。

+ プラス



職業柄、テレビ映りも
気になるところ。
私の仕事に牛乳が
欠かせないのが
よく分かりました。

また、たんぱく質と
ビタミンCが
組み合わさることで
コラーゲンが形成されて
肌にもいいんです！



♪

シニアのためのミルクガイダンス

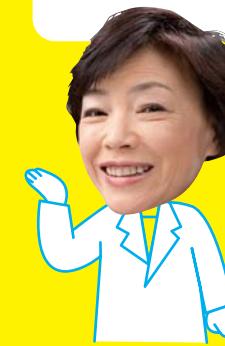
CASE_1_Masahiro Kataoka

ミルクは元気サポートー
片岡正廣さん
(札幌市中央区)
牛乳は、
栄養素密度の
とても高い
食品です。

栄養素密度とは、食品
のエネルギー100kcal
当たりに含まれる栄養素
の量です。牛乳はたんぱく
質やカルシウム、ビタミン
など様々な栄養素をバラ
ンスよく含んでいるすばら
しい食品。エネルギー量は徐々に
減少しますが、必要とする
栄養素量は大きくなれば変わ
りません。牛乳は、より少
ないエネルギーで効率よく

栄養素密度とは、食品
のエネルギー100kcal
当たりに含まれる栄養素
の量です。牛乳はたんぱく
質やカルシウム、ビタミン
など様々な栄養素をバラ
ンスよく含んでいるすばら
しい食品。エネルギー量は徐々に
減少しますが、必要とする
栄養素量は大きくなれば変わ
りません。牛乳は、より少
ないエネルギーで効率よく

栄養素密度とは、食品
のエネルギー100kcal
当たりに含まれる栄養素
の量です。牛乳はたんぱく
質やカルシウム、ビタミン
など様々な栄養素をバラ
ンスよく含んでいるすばら
しい食品。エネルギー量は徐々に
減少しますが、必要とする
栄養素量は大きくなれば変わ
りません。牛乳は、より少
ないエネルギーで効率よく



管理栄養士
竹内富貴子先生



栄養バランス抜群! ビタミンCがいっぱいの元気レシピ

プロッコリーとほうれん草の朝食ドリンク

材料(分量1人分)

プロッコリー(50g)、ほうれん草(30g)
セロリ(30g)、牛乳(2/3カップ)
塩(少々)、こしょう(少々)

作り方

1. プロッコリーは小房にわけ、塩(分量外)を加えた熱湯で茹で、ざるにあげて手早く冷ます。
2. ほうれん草も塩茹でし、冷水にとって冷まし、水気を絞って適当な長さに切る。セロリは筋を取り、ざく切りにする。
3. すべての材料をミキサーで攪拌する。



たんぱく質
7.7g
エネルギー
121kcal
塩分
0.7g



50代から始めた
シーカヤックも早10年。
積み重ねてきた
ミルク生活の
おかげかな。

乳を200g

一日の
エネルギー
7.7g
(100g)
で
121kcal

塩分
0.7g

だから私は毎日
プロテイントと一緒に牛
乳を200g

300ml飲んでいます」。

10年前からはシーカヤックを始め、波との一体感を楽しむことも。ときには

40歳から自転車のロードレースに参加するようになった片岡正廣さん。63歳の今もレースにはトップ

カテゴリーでエントリーし、第一線で活躍しています。「年齢を重ねても最上のパフォーマンスを維持するには、良質で吸収のいい基本栄養素、特にたんぱく質が必要。

だから私は毎日プロテインと一緒に牛

乳を200g

300ml飲んでいます」。

10年前からはシーカヤックを始め、波との一体感を楽しむことも。ときには

10時間以上こぎ続ける驚異的な持久力も、積み重ねてきたミルク生活があればこそ。「加齢に負けない心を保つには健康とい

う裏打ちが必要です。こ

れからもこの「スーパー栄

養飲料」を飲み続けま

す!」と力強く宣言してくれました。

健康という裏打ちがあるから、ロードレースも、シーカヤックもまだまだ楽しめます。

牛乳は私の「スーパー栄養飲料」。

ミルクは元気サポートー

一生お付き合いしたいね。

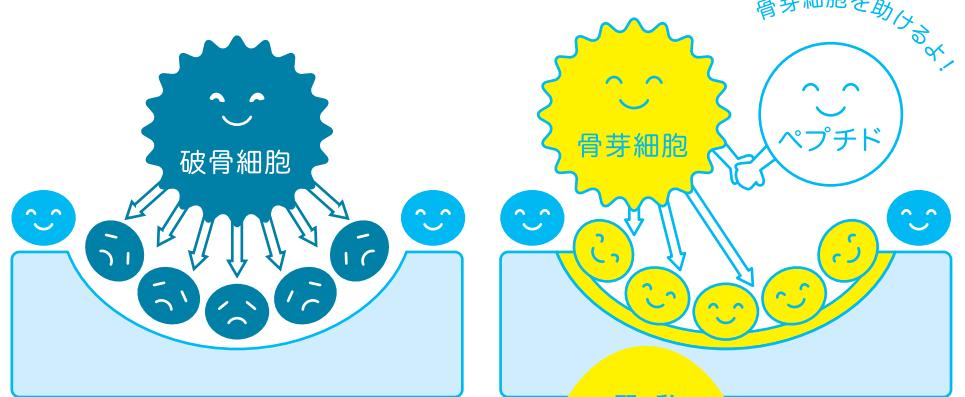


体の骨は健康の基盤ですから。



骨の破壊と再成図

※東京都老人総合研究所「骨は生きている」より



毎日飲むことが
大切です。
というのも日本人の
**カルシウム
摂取不足は
長年の課題**
なのです。

私は毎日飲むように
習慣付けていますよ。

健康な骨の維持には
毎日のカルシウム摂取が必要です。
日本人に不足しやすい
栄養素なので、
将来の大きなリスクを抱えています。

それはたいへんだ。
番組で牛乳によるカルシウム
摂取を呼びかけて
いきたいですね。



番組で牛乳によるカルシウム
摂取を呼びかけて
いきたいですね。



トーキョーDE北海道を
17年続けられているのは、
大好きな牛乳のおかげだと
思っているんですよ。

キャスターという
お仕事は
体が頑丈じゃないと
務まりませんよね。

骨の形成の縁の下の力に
なっていると思います。

牛乳のカルシウムは
たんぱく質のカゼインに
囲まれているので
消化されやすく、

カルシウムの吸収率が高く
のりゆきさんの体を支える

ミルク講座

カルシウム編

管理栄養士 竹内富貴子さんと
トーキョーDE北海道メインキャスター
佐藤のりゆきの



さらに骨の溶出を
抑制する
たんぱく質(シスタチン)や
血液中の
カルシウムを骨に
補給する
ペプチドもあります。

シニアのためのミルクガイダンス

CASE_2_Noriyuki Akibayashi

ルシウムは、吸収率が低い栄養素です。しかも体内で作り出すことができないため、毎日食事から摂取しなくてはいけません。1日コップ1杯の牛乳を飲んでいるという秋林さんは、とても理想的ですね。

かり吸収がよくなります。
ぜひ、この飲み方、習慣にしてください。牛乳ほど手軽に摂取できるカルシウム補給源は他にありませんから。

二ツ八一杯の牛乳（200ml）を飲むと、1日のカルシウム摂取基準の30%程度を摂取することができます。もともと力

牛乳に豊富なカルシウムが運動するからだを支えます。

管理
榮養士



トマトと 人参のドリンク

材料(分量1人份)

トマト(80g)、人参(30g)
りんご(50g)、はちみつ(大さじ1/2)
生乳(2/3カップ)

作业方

1. トマトはへたと種を除き、人参は皮をむく。
 2. りんごは芯を取り、それぞれ適当な大きさに切る
 3. すべての材料をミキサーで攪拌する。

カルシウムの吸収を助け
いつまでも健康に。



たんぱく質
5.9g エネルギー
172kcal 塩分
0.2g

ミルクは元気サポーター

(札幌市西区) 秋林典幸さん

バドミントン

64歳

シャトルを追いかける！

元気の素はコップ1杯の牛乳
「食べたい！」ときは、
得意のシチューでたっぷりと。

週末になればバドミントン仲間が待つ地区センターへ。64歳で大会にも出場する秋林典幸さんの健康習慣です。「羽つき感覚で気軽に楽しめるのがいいところ」といつも、20代を相手に負けたときは「やっぱり悔しいね（笑）」。シャトルを追う俊敏さや持久力が求められるコートの上で、納得のいくプレー

イをするためにも1日1杯の牛乳を続けています。「スポーツに大切な力



ルシウムを毎日の食事から自然にとりたい」と語る秋林さん。学生時代から得意メニューはシュー。「バターと小麦粉、塩コショウに牛乳をたっぷりといれて、あとは好きな野菜や肉を入れるだけ」。やさしい栄養食であり元気の素にもなる牛乳を相方に、心地よい汗を流しています。

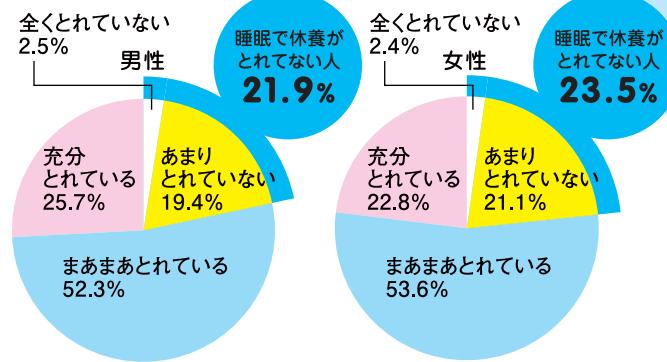


A photograph of a smiling man with a shaved head, wearing a light green polo shirt, holding a badminton racket. He is in an indoor sports hall. A large graphic of the number '64' in yellow and blue is overlaid on the right side of the image. The text 'バドミントン' (Badminton) is written vertically above the number, and '秋林典幸さん' (Takanobu Akirai sensei) is written vertically next to it. The text '（札幌市西区）' (Sapporo City, Nishi-ku) is also present. A speech bubble at the bottom left contains the text: 'バドミントンのあとは牛乳を使った料理でカルシウム補給。' (After badminton, eat a meal made with milk to supplement calcium.)



睡眠で充分休養がとれている方の状況

厚生労働省:平成19年国民健康・栄養調査より



カゼインって
聞いたことがありますよ。
確か、カゼインや
カルシウムにある鎮静作用が
注目されているんですね。

よくご存知ですね。
風邪の予防には睡眠も大事。
牛乳は気持ちを鎮めてくれて、
快眠をもたらす
効果があります。

牛乳があれば、
もう風邪は怖くないですね。

睡眠不足は、
体力を消耗させる
原因だから、
気をつけないと!



さつそく私も、
牛乳で風邪の季節を
乗り切らないと!

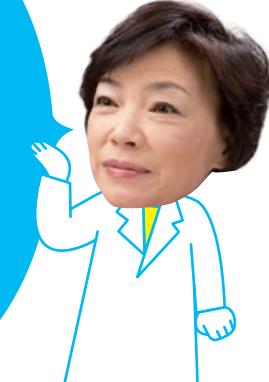
キャスターにとっては、
絶対に欠かせない
飲み物だね。



!!



なるほど、ボクがめったに
風邪をひかないのは普段から
牛乳を飲んでることも
一因なのか。



牛乳のたんぱく質のうち、
約80%を占めている
カゼインなどが体内で分解されて
各種のペプチドができます。
これらが免疫力を強化します。

管理栄養士竹内富貴子さん
U型テレビメインキャスター
大村正樹
トークDE北海道メインキャスター
佐藤のりゆきの



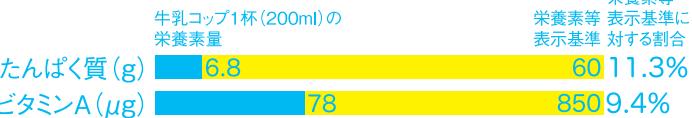
キャスター
という仕事で、
いちばん
気をつけているのが
風邪をひかないよう
することです。
牛乳に効果は
ありますか？

牛乳には、
良質なたんぱく質や
ビタミンAなどが
含まれているので、
粘膜を丈夫にし、
風邪に対する抵抗力が
高められると
期待されているんですよ。



牛乳コップ1杯(200ml)を飲んだときの栄養価

対象年齢50~69歳男性・身体活動レベルⅡ目安



ミルク講座



58歳

佐川陽子さん
(札幌市中央区)

パークゴルフ



「うちでは牛乳を切らせないの」

夫婦の時間に、孫との団らんに。
飲み続いているからまいにちが、
健やかで幸せ気分！

「家中でじっとしていいられないタイプな」。そう朗らかに笑う58歳の佐川陽子さん。YOSA-KOソーランで踊り、テニスコートを走りまわる、生糀のアウトドア派です。そのスポーツ歴に2年前から加わったのが、夫・敏晴さんとのパークゴルフ。敏晴さんの定年退職後、「一緒に楽しめる時間を持ちたくて」と1、2カ月に一度のペースでコースを回っています。こうしたアクティブな毎日を支える朝の食卓には、いつも牛乳が。「コーヒーに入れることもあるし、プロテインと一緒に飲んだり。でも孫たちと一緒に飲むココアが一番おいしかな」と、またニッコリ。体を動かす、人に会う。心身の老化防止に欠かせない「冷蔵庫の必需品」です。

牛乳で免疫力を高め
病原菌やウイルスの侵入を防ぐ！



管理栄養士
竹内富貴子先生

牛乳のたんぱく質であるカゼインやラクトフェリンには、免疫力を高める働きがあることが分かつています。体内の免疫力は、腸管の環境に左右されます。牛乳の乳糖などが腸管の菌叢の状態を良くし、免疫系を活性化する一方で、免疫機能の亢進による炎症作用をおさえ方で、調整する働きもあり、風邪などに対する抵抗力があ

高められると期待されるいるんです。

また、佐川さんのように太陽の下で過ごす時間が多いため女性は、肌の老化が気になるところ。その予防には運動で血液循環をよくし、牛乳と一緒にかぼちゃや人参に多いβカロテンなどを積極的に摂ることもおすすめです。

リラックス効果を促進！鎮静作用でぐっすり睡眠レシピ

かぼちゃと生姜のホットドリンク

材料(分量1人分)

皮を除いたかぼちゃ(80g)
生姜(1/4かけ)、練りごま(大さじ1/2)
砂糖(大さじ1/2)、牛乳(2/3カップ)

作り方

1. かぼちゃは皮を除いてラップに包み、電子レンジで1分半ほど柔らかくなるまで加熱する。
2. 生姜以外の材料をミキサーで攪拌して鍋に移し入れ、温める。
3. 器に盛り、すりおろした生姜を添える。

鎮静作用を促して、ゆっくりからだを休めたい



たんぱく質 7.7g
エネルギー 224kcal
塩分 0.1g

ミルクの中の栄養素

牛乳には、たくさんの栄養素がバランス良く含まれています。

Protein たんぱく質

良質で消化吸収されやすい牛乳たんぱく質は、成長の素。

Mg マグネシウム

エネルギーやたんぱく質の代謝、血圧の維持、骨の強化を助ける働きをします。

P リン

マグネシウムやカルシウムと結びついて、骨や歯の硬組織を形成します。

Fe 鉄

体内に酸素を運ぶ、赤血球のヘモグロビンの構成成分。不足すると貧血になります。

Zn 亜鉛

味覚や、免疫機能など様々な機能を正常に保つために必要なミネラル。

Na ナトリウム

細胞外液にあり、ミネラルバランスを保つ。摂りすぎに注意。

K カリウム

ナトリウムは細胞外、カリウムは細胞内で細胞の浸透圧を維持します。

Cu 銅

鉄の利用を良くして、ヘモグロビンの合成を助けます。コラーゲンの生成にも働きます。

VA ビタミンA

粘膜・肌・目の健康維持に不可欠。がん予防にも役立つと考えられています。

Ca カルシウム

骨の健康を守り、体脂肪の燃焼を促す効果があると期待されています。

VD ビタミンD

小腸から血液中に効率よくカルシウムを運び骨の形成を促進します。

VB₆ ビタミンB₆

たんぱく質のアミノ酸の代謝を促進。貧血や肌あれの予防が期待されています。

VB₁₂ ビタミンB₁₂

葉酸と協力して赤血球の生成に関り、悪性の貧血を予防する働きも期待されています。

Folate 葉酸

造血のビタミンと呼ばれ、胎児の正常な発育に不可欠。動脈硬化予防の働きも期待されています。

Pantothenic パントテン酸

エネルギーの産生を円滑にしたり、ストレスへの抵抗力をつける。

VC ビタミンC

皮膚や血管の老化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果が期待されています。

毎日コップ1杯。

VE ビタミンE

若返りのビタミンとも呼ばれ、強い抗酸化力を持ち、細胞の老化を防ぐ重要な働きをします。

VK ビタミンK

正常な血液の凝固を促進。丈夫な骨づくりにも欠かせない栄養素です。

VB₁ ビタミンB₁

エネルギー代謝に関係。不足すると疲れる・だるい・食欲不振の症状も。

VB₂ ビタミンB₂

成長ホルモンの分泌を促し、身長を伸ばす効果があると考えられています。

Niacin ナイアシン

エネルギーの産生に欠かせない役割を保つ。二日酔いの予防にも活躍します。

骨太になるぞ!



栄養たっぷり!



一つひとつ
栄養素に
役割が
あるんですね。



牛乳はエライ!

VA ビタミンA

バランスの良い生活を送ろう!

毎日コップ1杯。

骨太になるぞ!

牛乳には、たくさんの栄養素が
バランス良く含まれています。

