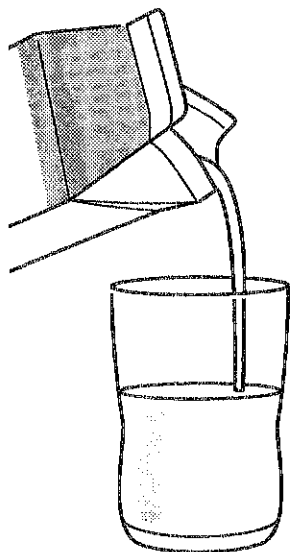


栄養価の高い食品 牛乳

牛乳は、もともと子牛を育てるためのお乳なので、栄養価が高い飲み物です。丈夫な体づくりに役立つ牛乳について、見てみましょう。

牛乳の栄養成分とおいしさの秘密



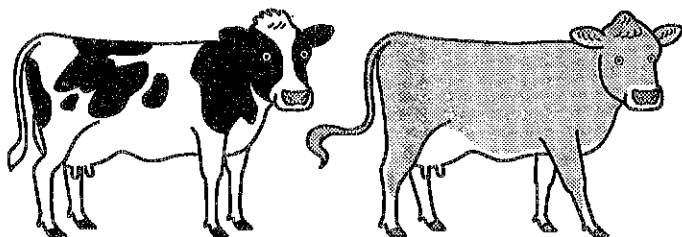
牛乳は、良質なたんぱく質や脂質、炭水化物のほか、日本人に不足しがちなカルシウムなどが豊富に含まれています。

牛乳の味は、乳牛の種類や餌の種類、季節、製造方法など、いろいろな条件によって変化します。乳脂肪分が多いと味が濃く感じられ、少ないとさらっとした味になります。

コップ1杯(200mL)の栄養成分(普通牛乳)

エネルギー量	126kcal	炭水化物	9.9g
水分	180.4g	カルシウム	230mg
たんぱく質	6.8g	ビタミンB ₁	0.08mg
脂質	7.8g	ビタミンB ₂	0.31mg

牛の種類と牛乳の特徴



ホルスタイン種

ジャージー種

日本で一番飼育されているホルスタイン種の牛乳は、乳脂肪分が約4%で、すっきりした味です。茶色のジャージー種の牛乳は、乳脂肪分が5%以上と多く、こくのある風味です。

いろいろな種類がある牛乳

牛乳

生乳100%で、水やほかの材料を混ぜずに、加熱殺菌したもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分3.0%以上の成分を含有するものです。

成分調整牛乳

生乳から成分(水分、乳脂肪分、無機質など)の一部を取り除いたもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分1.5%以上の成分を含有するものをいいます。

低脂肪牛乳

生乳から乳脂肪分の一部を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%以上1.5%以下のものをいいます。

無脂肪牛乳

生乳からほとんどの乳脂肪分を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%未満のものです。

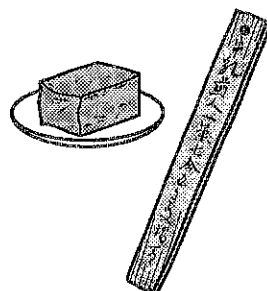
加工乳

生乳や牛乳などにクリームやバター、脱脂粉乳などを加えたもの、あるいは生乳を原料としたバターや脱脂粉乳などを加工したもので、無脂肪固形分8.0%以上のものです。

乳飲料

乳固形分3.0%以上で、牛乳の成分以外の原材料も使用が認められています。栄養強化でカルシウムや鉄などを加えたものや、コーヒーや果汁、糖分を加えたものなどがあります。

日本ではいつから牛乳は飲まれ始めたのでしょうか?



7世紀の半ば頃、百済から来た智聰の子孫が、天皇に牛乳を献上したといわれています。この時代の木簡(木の札)に「牛乳」の文字が書かれています。また、木簡には「牛乳を煎った」とあり、その解釈には、「牛乳を煮詰めて蘇(乳製品の一つ)がつけられた」というのと、「牛乳を煮詰めたのは牛乳を飲用するための処理であった」という説があるようです。その後、庶民には牛乳の飲用は広まらず、江戸時代、徳川吉宗の時に酪農が始まりましたが、牛乳が一般的に飲まれるようになったのは、明治時代からだそうです。

出典 『みんなが知りたいシリーズ② 牛乳の疑問75』 日本酪農科学会編著 成山堂書店刊ほか

読書の秋に「牛乳の絵本」を読んでみませんか?

『ごくごく きゅうにゅう げんきなからだ』

ささきみお 絵 五関正江 監修 少年写真新聞社刊

どうして、いつも給食には牛乳が出るんだろう? そんなことを考えていると、突然、牛乳パックに描かれた牛が話しかけてきて……。

うしくんとカルシウムのカルちゃんが、楽しく牛乳について教えてくれる物語です。

