

## 謹賀新年

今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

平成 31 年 元旦



私のダイエットコーナーは、いつのまにか **Vol.28** までになりました。

皆様の健康管理のお手伝いができるばと思っで担当しています。

今年もお付き合いの程お願いします。<(\_)>

さて、Vol.25 で食生活改善普及運動の「毎日のくらしに with ミルク」の取組を紹介しました。

下のPOPにあるように 20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品を摂れていないそうです。



この事を受けて、今回は牛乳・乳製品のことについて話します。

参考文書：

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット

## 牛乳・乳製品

牛乳・乳製品はカルシウムの供給源として、その含有量だけでなく吸収率においても優れた食品です。

牛乳・乳製品を適量摂取することによりカルシウムの摂取量を増やすことが、骨粗鬆症(osteoporosis)の予防につながります。



## 牛乳・乳製品の摂取と骨粗鬆症の予防

成人における牛乳・乳製品の摂取の骨粗鬆症予防の効果について複数の文献を検討した報告により以下の3点が勧告されています。

1. 若年成人女性には、来るべき閉経後の骨量減少を小さくするために、できるだけ牛乳・乳製品を摂ることを奨励し、その摂取習慣を閉経後まで継続させる。
2. 閉経期から閉経後の女性には、骨量減少をできるだけ小さくするために、少なくとも毎日コップ1杯の牛乳・乳製品をとることを奨励する。
3. 高齢期の骨折を減らすため、牛乳・乳製品摂取習慣のないあるいは極端な低摂取の中老年男女には、毎日コップ1杯以上の牛乳・乳製品を摂取することを推奨する。

## 牛乳・乳製品のとり方 —食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを具体的な料理・食品で示されたものです。

この中で牛乳・乳製品はカルシウムの主要な供給源として取り上げられ、1日に摂取する目安となる量が示されています。

6～11歳男女・12歳以上の女性・70歳以上の男性・身体活動レベルが低めの12～69歳男性では2つ（牛乳だったら1本（200g(約200ml)））となっており【下記の図参照してください】、身体活動レベルがふつう以上の12～69歳男性では2～3つとなっています。



食事バランスガイド（牛乳・乳製品）

牛乳・乳製品の摂取量が少なすぎるとカルシウム摂取量の不足につながります。

牛乳のにおいが気になる場合は、牛乳にコーヒーやココアなどを入れて飲むのもひとつの方法です。



また牛乳やスキムミルク（脱脂粉乳）を用いた料理（シチュー・グラタン・ミルク煮など）で摂取することもできます。

乳糖を体質的に分解できずに下痢を起こす乳糖不耐症の場合には、牛乳を温めてから飲む方法あるいは市販の乳糖不耐症用の牛乳を利用する方法があります。

牛乳の摂取が難しい場合には、ヨーグルトやチーズなどの乳製品によりカルシウム摂取量の不足にならないように気をつけましょう。

一方で牛乳・乳製品を多くとり過ぎるとエネルギーのとり過ぎにつながります。

**特に肥満が気になる場合には、低脂肪のものを利用するなどの工夫も大切です。**

藤井 紘子

参考文献

- 1.財団法人 日本公衆衛生協会.地域保健におけるエビデンスに基づく骨折・骨粗鬆症予防ガイドライン.
- 2.社団法人日本栄養士会 監修 武見ゆかり・吉池信男 編,「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食事実践マニュアル, 第一出版.
- 3.中村丁次, 栄養食事療法必携 第3版, 医歯薬出版株式会社.

## 参考までに、、、

前回に炊飯器からよそった量のカロリーを表示する炊飯器があることを書きましたが、少し前にTVで糖質カット炊飯器の事を紹介していました。発売されて1年くらいになるようですが知りませんでした。色々な商品がでてきているのですね。



価格：25,800円(送料込)

※価格調査当時

### 糖質カット炊飯器の使用者の声（楽天市場から）

美味しいご飯が炊けました。普通炊きにしましたが、結構柔らかく炊けました。でも孫は柔らかいご飯が好きなので、美味しいと言って喜んでます。糖質は本当にカットされているかは、素人では解りませんが、白濁した残りの水分を見ると、これが糖質カット分だと納得しています。

思っていたよりもかなり大きく、今迄使っていたレンジ棚には入らなかったもので、新たにサイズの大きなレンジ棚を購入して、なんとか使用しています。

炊飯に関しては、あまり面倒なことはありませんが、ご飯が炊ける穴あきのスチール製のものが、ご飯をよそっているうちに熱さでご飯がくっつき、お茶碗半分くらいロスしてしまいます。これには結構ストレスで、昨日から面倒でも一旦、大きなボールにラップを張り、その容器をひっくり返してご飯を移して使用しました。この方がご飯のくっつきが軽減されました。

今後、その容器をテフロン製の別売りを作ってもらいたいと熱望します。