

牛乳

●脂質、タンパク質、炭水化物、無機質（特にカルシウム）に富み、栄養価が高い

●良質で、消化吸収されやすいタンパク質が含まれている

●骨や歯の成長・発育・維持に役立つカルシウムが豊富

コップ 1 杯(200ml)中 **227mg**含まれる

推奨量：50～60 代女性 650mg/日

50～60 代男性 750mg/日

吸収率は約 40%と高い(小魚約 33%、野菜約 19%)

●炭水化物の主成分は乳糖で、牛乳を飲むと下痢をしやすい人は、少量ずつ飲んで乳糖の耐性を得たり、乳糖を分解した牛乳を選んだりすると良いでしょう。ヨーグルトも有効です



牛乳はなぜ白いの？

脂質やタンパク質などの小さい粒子が分散しているため、牛乳は乳白色の外観をしています

牛乳プリン（小さい容器 3 個分）



<材料>

牛乳 200cc、砂糖大さじ 1 杯、ゼラチン 2.5g

<作り方>

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで温めます。(沸騰しないように)
- ②ゼラチンをお湯でよく溶かしてから、①とゼラチンをよく混ぜます。
- ③容器にいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり

1 個当たり 60kcal, 蛋白質 3g, 脂質 2.5g, カルシウム 70mg