

食育

vol.04
食材について

Syokuiku



毎日の食生活、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。健全な食習慣の確立を願い、日本の豊かな食文化の継承・発展も支援していきます。

食育について

日々の忙しい生活を送る中で国民の「食」に対しての大切さが希薄になってきています。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの、問題に加え、食の海外への依存の問題が生じており、我が国の食料自給率は先進国我々は「食」の安全面の確保の面からも、自ら食のありかたを見直さないといけないときだと思えます。国民一人一人が食について改めて意識を高め、次の世代に残していかないとはいけません。食生活の改善といっても個別の食材などに含まれる栄養素を調べてたり、何をどのように食べればいいのかを考えることはそう簡単じゃないと思えます。

牛乳編

□牛乳に含まれる栄養素の働き

牛乳は一部のビタミンと繊維質を除いて、栄養素をバランスよく含んでおり、大切な健康食品といえます。下記に牛乳の特長についてまとめました。



●たんぱく質

体内では合成できないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。牛乳にはその必須アミノ酸が8種類含んでおり、良質のたんぱく質といえます。とくに、不足しがちなリジンというアミノ酸が多く含まれています。また牛乳のたんぱく質の特徴として、消化吸収のよさがあげられており、市販されている牛乳のほとんどは、脂肪が均質化されており、たんぱく質などの成分も均一となり消化吸収がされやすいからです。

●牛乳は大切なビタミンの補給源です。

牛乳には、ビタミンC以外のほとんどのビタミンが含まれおり、その中でもビタミンAやビタミンB群が豊富です。牛乳は、大切なビタミンの補給源です。

●牛乳のカルシウム

牛乳に含まれる有名なミネラルといえばカルシウム。牛乳のカルシウムの特徴は吸収率よく、野菜や魚に含まれているカルシウムの吸収率を比べてみると、野菜の吸収率は19%、魚は33%ですが、牛乳の吸収率は40%です。

●幼児に欠かせない栄養素

乳幼児にとって、欠かせない大切な栄養素が乳糖です。そして牛乳のおもな糖質は乳糖なんです。脳や神経の発達にも不可欠なものといわれています。また、カルシウムや鉄分の腸管での吸収を助けたり、腸内の乳酸菌発酵を活性化したりなどのはたらきがあるといわれています。