



R7年10月28日配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園

厨房職員

## 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。乳成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)

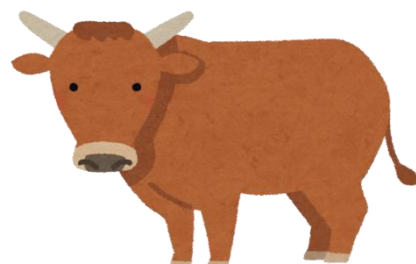
エネルギー量	126kcal	炭水化物	9.9g
水分	180.4g	カルシウム	230mg
たんぱく質	6.8g	ビタミンB1	0.08mg
脂質	7.8g	ビタミンB2	0.31mg

### 牛の種類と牛乳の特徴

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。



ホルスタイン種



ジャージー種