

給食で食を考えましょう!!



牛乳について考えよう

学校給食では、毎日牛乳が提供されていますが、これはなぜでしょう。それは、学校給食法の施行規則によって定められていて、みなさんの食生活で不足しがちなカルシウムの補給に役立っているからです。

 牛乳 200ml の栄養成分 エネルギー 126kcal	カルシウム 227mg	たんぱく質 6.8g
	脂質 7.8g	ビタミン B ₁₂ 0.6μg
	ビタミンA (レチノール活性当量) 78μg	ビタミン B ₂ 0.31mg

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

～牛乳ってすごい!～

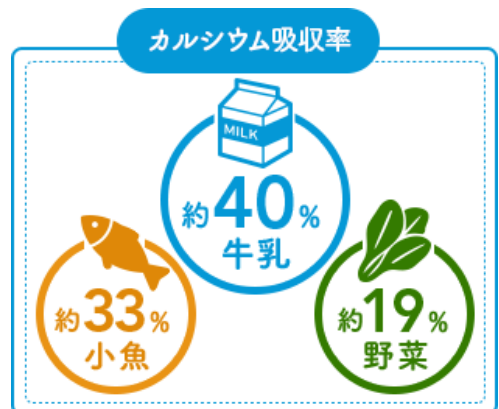
食品の栄養素は、食べた量がそのまま体内に取りこまれるのではなく、一部は吸収され、残りは排出されます。食品によって吸収率には差があります。

「カルシウム」は吸収率の低い栄養素と言われています。しかも体内でつくり出すことができないため、毎日食事から摂取しなくてはなりません。

牛乳は、カルシウムが豊富で、さらに吸収率が高い食品のひとつです。コップ1杯(200ml)に含まれるカルシウムは227mgで、吸収率は約40%です。それに比べて、骨ごと食べる小魚は約33%、野菜は約19%となっています。

牛乳・乳製品は手軽にとることができる食品です。食事や間食等で積極的に摂取し、不足しがちなカルシウムを補いましょう。

食物アレルギー等で、牛乳・乳製品をとることがむずかしい場合は、他の食品で補いましょう。



出典: 上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌vol.51、259-266(1998年)

カルシウムの多い食品



牛乳 コップ1杯(200ml)

227mg



プロセスチーズ
1切(20g)

126mg



ヨーグルト
(プレーン)
1個(100g)

120mg



こまつな1/4束
(50g)

85mg



ひじき ひじき(乾燥)
(7g)

70mg