

げんき通信

牛乳のお話

世界中で飲まれていいるおなじみの牛乳、その歴史はとて古いのですが、日本では明治に入ってから一般に普及しました。牛から搾ったままの乳は生乳(せいにゅう)と呼ばれ、そこからいろいろな種類に分かれていきます。

- ①牛乳：生乳を加熱殺菌したものの(乳脂肪分3%以上)。
- ②成分調整牛乳：生乳から乳脂肪分や水分・ミネラルなどの一部を除いて成分濃度を調整したものの。
- ③低脂肪牛乳：乳脂肪分を0.5〜1.5%まで減らしたものの。
- ④無脂肪乳：乳脂肪分を0.5%未満まで減らしたものの。
- ⑤加工乳：生乳由来の乳製品(バター・脱脂粉乳など)を生乳に加えたもの。
- ⑥乳飲料：生乳や乳製品を主原料に、乳製品以外を加えたもので、機能性タイプ(ビタミン・ミネラルなどを加えたもの)、嗜好タイプ(コーヒー・果汁などを加えたもの)があります。

C O L U M N

げんきコラム

くほ薬局でできること



日本中すべての処方せんをおまかせください。その場で薬が揃わない場合は、必ず調達して配達も行ないます。要指導・第一類医薬品の販売も常時できます。体調不良で受診したい場合は、診療科のご案内もいたします。自宅や施設で薬の管理などでお困りのことがあれば、健康保険や介護保険を使った在宅訪問もできます。

生乳には加熱殺菌処理が行われます。

日本の殺菌方法は、処理時の温度や時間によって、大きく5種類に分けられます。

どの方法で殺菌しても構わないとされていますが、市販品の9割以上で「超高温瞬間殺菌(120〜130℃で2〜3秒)」という方法が使われています。殺菌方法により風味はやや異なりますが、栄養的な差はありません。

牛乳に含まれる栄養素

牛乳にはたんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどの栄養素がバラ



牛乳にはさまざまな栄養素がバランスよく含まれています。



《中町店薬剤師/おかざき》

ンスよく含まれており「準完全栄養食品」と言われています(ビタミンC、鉄、食物繊維などは不足)。

牛乳で背が伸びるといわれているように、確かにカルシウムがとても豊富で、コップ1杯(200グラム)で成人1日の摂取基準量650ミリグラムの約3分の1を摂ることができます。また、たんぱく質のひとつであるカゼインが、カルシウムの吸収を助けるので、他の食品に比べて吸収率が高いという特徴があります。同じくたんぱく質のラクトフェリンは、鉄の吸収を助けたり、免疫機能を高める働きが確認されています。また体内で合成できない8種類の必須アミノ酸(たんぱく質の原料)が多く含まれています。

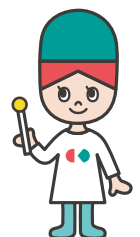
牛乳の炭水化物は大部分が乳糖で、これは哺乳動物の乳に特有のもので、乳糖は小腸でグルコース(ブドウ糖)とガラクトースに分解・吸収されてエネルギー源となる一方、腸内で善玉菌の工サにもなり、カルシウムや鉄分の吸収を助けます。またガラクトースは脳組織の発達に必要な成分の一つで、特に乳幼児期には大切です。牛乳で下痢をする乳糖不耐症(乳糖を分解する酵素が少ないか働きが弱い)の方は、あらかじめ乳糖が分解されている乳飲料をお勧めします。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

みんなのまちのくすり箱



くほ薬局



- 中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503
- 西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344
- 本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585