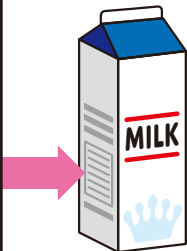




## 牛乳の表示

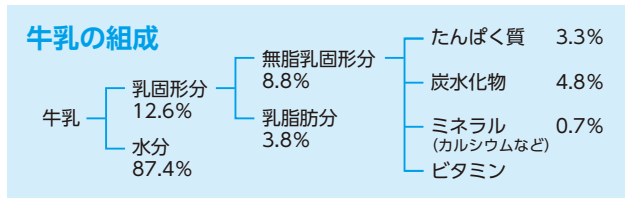
種類別名称	牛乳
商品名	乳協3.8牛乳
無脂乳固形分	8.3%以上
乳脂肪分	3.8%以上
原材料名	生乳*100% (国産)
殺菌	130℃2秒間
内容量	1000ml
賞味期限	上部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
開封後の取扱	開封後は、賞味期限にかかわらず、できるだけ早くお飲みください。
製造所所在地	東京都千代田区九段北1-14-19
製造者	乳協乳業株式会社九段工場



※1 生乳とは、搾ったままの牛の乳のことです。

## 無脂乳固形分って？

無脂乳固形分は、牛乳中の水分と乳脂肪分以外の成分のことで、たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンなどをいいます。



## 殺菌方法にはどのようなものがあるの？

牛乳の殺菌方法は、乳等命令によって「保持式により63℃30分間加熱殺菌するか、またはこれと同等以上の殺菌効果を有する方法で加熱殺菌すること」と定められています。市販されている牛乳の主な殺菌方法は、下記のようなものがあります。

殺菌方法	
低温保持殺菌 (LTLT)	生乳を保持式(タンクなどに入れて加熱する方法)で63~65℃で30分間加熱殺菌する方法
連続式低温殺菌 (LTLT)	生乳を連続的(加熱されたプレート間を通過する方法など)に65~68℃で30分以上加熱殺菌する方法
高温保持殺菌 (HTLT)	生乳を保持式で75℃以上で15分以上加熱殺菌する方法
高温短時間殺菌 (HTST)	生乳を72℃以上で連続的に15秒以上加熱殺菌する方法
超高温瞬間殺菌 (UHT)	生乳を120~150℃で2~3秒間加熱殺菌する方法



## 牛乳の豆知識や



### Q 牛乳を飲むとおなかゴロゴロするのはなぜですか？

**A** 牛乳中の糖質である乳糖を分解する酵素(乳糖分解酵素、ラクターゼ)が少ないか、働きが弱いからです。気になる方は、牛乳の代わりにヨーグルトやチーズを食べても、カルシウムなどの栄養素をしっかりと摂ることができます。次のような牛乳の摂り方もおすすめです。

- 数回に分けて飲む
- 温めて飲む (ホットミルクや温めたカフェオレやココアなどでも)
- 乳糖の量を抑えた乳飲料を試す (乳糖を約80%分解した乳飲料は販売されています。)

### 乳糖が原因ではない場合もあります。

牛乳アレルギーや過敏性腸症候群などで不快な症状が現れることもありますので、医師に相談しましょう。また、最近の研究で、牛乳を飲むとお腹の不調を感じている4人に1人は心因性のものなど、牛乳の成分を摂取したためではない可能性があることがわかっています。

### Q 牛乳を飲むと太るのって本当ですか？

**A** 一般的に「太る」のは、「摂取エネルギー」が「消費エネルギー」より多くなることで、体脂肪として体に蓄積され、見た目もふくよかになり、体重も増えるからです。食事からエネルギーを多く摂っても、よく動いたり、運動して多く消費すれば、太ることはありません。「牛乳」は太る食品だと勘違いしている人の多くは、牛乳は「栄養豊富=高カロリー」と誤解しているからだと考えられます。

一般社団法人

日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

東京相談室 TEL.03-3261-8821

関西相談室 TEL.06-6350-3664

ホームページにも詳しくのってるよ



日本乳業協会 Q&A

乳協

検索

<https://www.nyukyou.jp/>

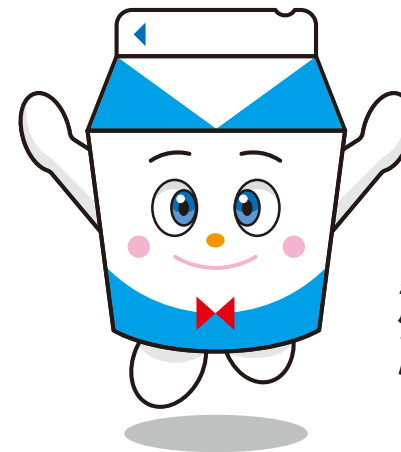
2024.05



# 牛乳編

イチから解説！

## 牛乳の基礎知識



ミルクん

一般社団法人日本乳業協会



## 牛乳類の種類別

市販されている牛乳類は「種類別」に分類され、使用原材料からみると次のようになります。

種類別	どのようなものか	
牛乳	生乳 <sup>※1</sup> を殺菌しただけのもの	
成分調整牛乳	成分調整牛乳	生乳から成分(水分・乳脂肪分・ミネラルなど)の一部を除き、殺菌したもの
	低脂肪牛乳	生乳から乳脂肪の一部を除いて0.5%以上1.5%以下にし、殺菌したもの
	無脂肪牛乳	生乳から乳脂肪のほとんどすべてを除いて0.5%未満にし、殺菌したもの
加工乳	牛乳や成分調整牛乳などの乳と乳等命令で定められた乳製品 <sup>※2</sup> のうちいずれかを原料としたもの	
乳飲料	牛乳や成分調整牛乳、乳製品などのいずれかを原料とし、他に、カルシウムやビタミン、果汁やコーヒーなどを使用したもの	

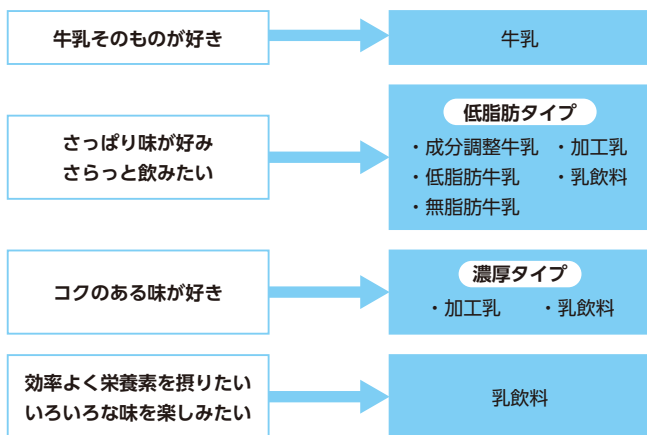
※1 生乳とは、搾ったままの牛の乳のことです。

※2 乳及び乳製品の成分規格等に関する命令(以下、乳等命令)で定められた乳製品とは、全粉乳、脱脂粉乳、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖脱脂練乳、クリーム、バター、バターオイル、バターミルク、バターミルクパウダーです。



## どうやって選べばいいでしょうか

いろいろなタイプの牛乳を飲んだり、下の図式を参考にして、好みを見つけてみましょう。



## 牛乳の栄養

コップ1杯(200mL)の牛乳に含まれる栄養成分

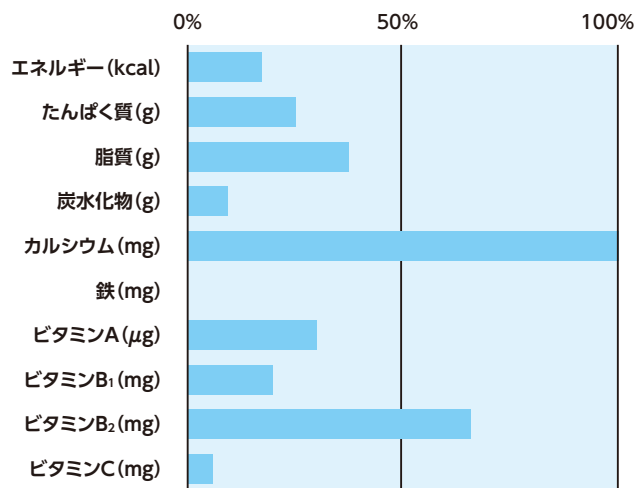
エネルギー	126kcal	体を動かすために必要な力のこと、熱量ともいいます。
たんぱく質	6.8g	必須アミノ酸(不可欠アミノ酸)をバランスよく含んでいます。
脂質	7.8g	脂溶性ビタミン類の吸収を助けます。
炭水化物	9.9g	乳糖を含んでいます。
カルシウム	227mg	牛乳中のたんぱく質の作用で吸収率が高いです。
ビタミンA	78μg	皮膚や粘膜を健康に保ち、風邪などの病気に対する抵抗力を強めます。
ビタミンB <sub>1</sub>	0.08mg	糖質からエネルギーをつくり出すのに欠かせません。
ビタミンB <sub>2</sub>	0.31mg	体の働きを調整します。成長ビタミンや美容ビタミンともいわれます。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より



## 牛乳1杯で、どのくらいの栄養が摂れるのでしょうか

日本人の1食に必要な栄養素量の値(栄養素等表示基準値の1/3)を基準として、牛乳1杯飲むとそれぞれの栄養素がどのくらい充足するのかをみてみると、カルシウムだけでなく、ビタミンなどいろいろな栄養素が摂れることがわかります。



## 牛乳を飲むタイミング



## 牛乳は温めても、何かと混ぜても、料理に使っても、栄養は変わりません



ただし、葉酸や鉄などの栄養素を原材料にした乳飲料などを使った場合、熱に弱い栄養素が少なくなったり、使用する食材に反応して色味が変わったりする場合があります。

他に

