

いばらきの牛乳をもっとよく知ってみよう!

いばらきみるく時間。

vol. 1
TAKE FREE

お問い合わせ 茨城県牛乳普及協会 / 茨城県水戸市梅香1丁目2-54 TEL 029-227-4740

牛乳1本の
栄養価
(200ml)

エネルギー
138kcal

たんぱく質
6.8g

血や肉となる

ビタミン B₂
0.31mg

成長をたすける

ビタミン A
80μg

目や皮ふの健康をたもつ

牛乳の主な成分

牛乳に含まれる生体調節機能(三次機能)は、みんなの元気をしっかりサポートしてくれます。

ウエストはへらないが、おなかはへる。

牛乳に相談だ。

gyunyu.com

カルシウム
227mg

骨や歯をつくる

炭水化物 9.9g
脂質 7.8g

エネルギーになる



牛乳のチカラ

高血圧・メタボ予防

血液中のコレステロールが高くなると、高血圧や動脈硬化の引き金になります。牛乳のカルシウム、カゼイン・ホエーたんぱく質などはコレステロール値を上げず、血液の流れを改善してくれる三次機能があります。また、体内でのコレステロールの合成や食品中のコレステロールの吸収を抑制する機能もあるので、メタボ予防にも効果的です。

免疫力アップ・感染予防

大切な免疫機能は年齢とともに低下していきますので、お年寄りには感染症に特に注意が必要です。牛乳に含まれるたんぱく質のカゼインからできるカゼインホスホペプチドは、抗体の産生を促進する働きがあります。他にも、病原菌の体内浸入を阻止する生理機能物質が数多く含まれています。

美肌効果

健康なお肌は、良質なたんぱく質から生まれます。牛乳には、たんぱく質、美容のビタミンと呼ばれるビタミンB₂や肌の新陳代謝を促進するビタミンAが豊富に含まれています。

成長促進

まずお肌のトラブルは、便秘が原因となつていることもあります。牛乳に含まれる乳糖は便秘の予防と解消に役立ちます。

牛乳のたんぱく質であるカゼインが消化吸収される際にできるカゼインホスホペプチドは、カルシウムや鉄などのミネラル類の吸収をよくすることが分かっています。牛乳は成長ホルモンの分泌を促すビタミンB₂や、カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンD₂なども含んでいるので、子どものころから毎日飲む習慣をつけましょう。

骨粗しょう症予防

女性は男性に比べて骨が細く、閉経後女性ホルモンの分泌が激減すると骨からカルシウムの流失が増え、骨粗しょう症を発病しやすくなります。良質なカルシウムを十分摂取し、丈夫な骨を作りましょう。また、更年期には不眠で悩む人が多くいます。牛乳のたんぱく質を構成しているトリプトファンというアミノ酸には、誘眠効果が期待できます。

監修・竹内重孝先生(管理栄養士)

さまざまな健康の悩みを解決してくれる牛乳。パワーをぜひお試しください!!



茨城県の牛乳・乳製品取扱メーカー ⑫社

酪農が盛んな茨城県を背景に県内の乳業メーカーは、
良質な生乳のみを使用した様々な牛乳や乳製品を製造・販売しています。
生活習慣病の対策にも期待される乳製品。
私たちは、もっと消費者の方に利用してもらいたい。
今日も安心・安全な美味しい製品を作り続けています。



 <p>① 茨城みずほ農業協同組合 〒313-0013 茨城県常陸太田市山下町 3889 TEL 0294-72-9111 FAX 0294-72-9922</p>	 <p>② 財団法人 水戸市農業公社 〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 2-27 TEL 029-251-5532 FAX 029-251-5584</p>
 <p>③ 森永乳業株式会社 水戸営業所 〒310-0851 茨城県水戸市千波町 1821-1 TEL 029-243-5551 FAX 029-243-5553</p>	 <p>④ いばらく乳業株式会社 〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 1414 TEL 029-241-1006 FAX 029-243-2209</p>
 <p>⑤ 株式会社 美野里ふるさと食品公社 〒319-0132 茨城県小美玉市部室 1164-8 TEL 0299-48-3150 FAX 0299-48-3151</p>	 <p>⑥ 筑波乳業株式会社 〒315-0025 茨城県石岡市泉町 6-1 TEL 0299-24-2111 FAX 0299-22-3087</p>
 <p>⑦ 茨城乳業株式会社 〒315-0034 茨城県石岡市東田中字新田 1187-1 TEL 0299-26-8111 FAX 0299-26-5411</p>	 <p>⑧ トモエ乳業株式会社 〒306-0235 茨城県古河市下辺見 1955 TEL 0280-32-1111 FAX 0280-32-4192</p>
 <p>⑨ ミルク工房もりや 〒302-0118 茨城県守谷市立沢 2058-4 TEL 0297-47-8639 FAX 0297-47-8655</p>	 <p>⑩ オハヨー乳業株式会社 関東工場 〒311-2111 茨城県銚田市上沢 1011-2 TEL 0291-39-6781 FAX 0291-39-6788</p>
 <p>⑪ 株式会社 明治 守谷工場 〒302-0117 茨城県守谷市野木崎 3456 TEL 0297-20-6000 FAX 0297-20-6066</p>	 <p>⑫ 関東乳業株式会社 〒301-0034 茨城県龍ヶ崎市小通幸谷町 120 TEL 0297-66-1813 FAX 0297-66-2124</p>



いばらきのミルクスタンド
milsta
ミルスタ

milsta【ミルスタ】は、牛乳を始めとする様々な乳製品と美味しい県産品が楽しめる茨城乳のミルクスタンドです。皆さんに酪農を身近に感じてもらい、牛乳のことを知っていただくことで、きっともっと牛乳が好きになると思います。

TEL 029-225-0369 営業時間 8:00 ~ 20:00 水戸エクセル 2F

