



## 牛乳・乳製品の役割

牛乳は簡単に栄養補給ができる便利な飲み物です。

好き嫌いもあると思いますが、役割を知って工夫して飲むようにして下さい。

### カルシウムについて

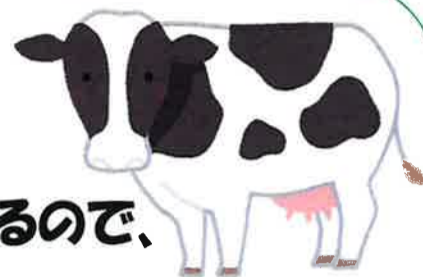
1日に必要なカルシウムの量は**600mg**です。

牛乳には100ccあたり110mgのカルシウムが含まれているので、

**コップ1杯200ccの牛乳で220mg摂取**することができます。

これほど多くカルシウムが含まれている食べ物は珍しいので、

1日1杯牛乳を飲むのと飲まないのでは大きく差が出ることは確かですね。



また、歳を重ねるごとに必要性も変わっていきます

### 50代～

・更年期の女性の**カルシウム源**となる

・**高血圧を抑制し、動脈硬化促進因子を阻害する**

・**コレステロール合成阻害作用やコレステロール吸収を抑制する作用がある**

### 70代～

・手軽に**良質なたんぱく質**を補給することができる

・外出の機会減り、骨への負荷や日に当たる時間が減るため、骨量・骨質維持のために

**カルシウムが豊富な牛乳・乳製品を常に摂っておく必要がある**

・牛乳に含まれる乳糖やヨーグルトに含まれる乳酸菌が**便秘解消に有効**

・牛乳に多い**ビタミンB<sub>12</sub>**は**アルツハイマー症候群や**

**動脈硬化の予防に関与すると注目されている**



### 栄養指導について

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと管理栄養士が

**栄養食事指導**を行っております。

患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出下さい。

