

Tsuyoshi Ikeda

差出人: Tsuyoshi Ikeda <ikeda@hanamomi.net>
送信日時: 2023年2月12日日曜日 7:42
宛先: 'meiji.kouhou@meiji.com'
CC: 農林水産省 大臣官房秘書課; 文部科学省 研究振興局学術研究助成課; 厚生労働省健康局健康課
栄養指導室; 公益社団法人日本栄養士会 企画広報室
件名: (速報) [第二次水府裁判]株式会社明治を提訴 (2023/02/12) - 公共メディアじゃんぬ -
重要度: 高

株式会社明治 (東京都中央区) 御中
ご担当者さま

学術秘書
池田です。

知ってミルク | 株式会社明治：
ガラクトースは、乳児期の脳の発達に重要な働きをされると考えられています。

meiji.co.jp/meiji-shokuiku...

#公共メディアじゃんぬ

健康にアイデアを

meiji 株式会社 明治

明治の食育 **明治の食育について**



小学生

中学生

成人

シニア

教育機関の方

食育セミナー・印刷版



牛乳・乳製品で、もっと健康に。
知ってミルク



牛乳・乳製品の栄養素って、すごい!

① ② ③ ④

牛乳・乳製品のたんぱく質、脂質、炭水化物

牛乳のたんぱく質は“良質” その理由は必須アミノ酸に

たんぱく質は、私たちの体（骨、筋肉、内臓、血液、皮ふなど）や、酵素、ホルモン、免疫抗体などをつくる重要な栄養素です。

たんぱく質は、20種類のアミノ酸から構成されています。そのうちの9種類は体内で合成できず、食品から摂取する必要がある「必須アミノ酸」です。

一般的に、9種類の必須アミノ酸の必要量（アミノ酸値）をすべて満たしているものが、“良質のたんぱく質”とされます。牛乳は卵と並んで、その代表となる優れた食品で、必須アミノ酸の含有バランスがとても良いです。

牛乳のたんぱく質の成分のうち、一番多く含まれているのがカゼイン（80%）です。カゼインには、健康に役立つさまざまな機能（小腸でのカルシウムの吸収を助ける、神経の興奮を抑える、免疫力を高めて病原菌の増殖を抑えるなど）があることが知られています。次に多く含まれるのはホエイプロテイン（20%）です。ホエイプロテインは、体内への吸収が速く、トレーニング後に摂取すると筋肉合成を高める作用があり、運動後のたんぱく質補給に適しています。また免疫力を高めたり、骨を丈夫にする働きがあるラクtofエリンというたんぱく質も含まれており注目されています。



腸を元気にする 牛乳の炭水化物の多彩な働き



牛乳の炭水化物の99.8%は乳糖という糖質です。乳糖は、乳糖分解酵素（ラクターゼ）によってグルコース（ぶどう糖）とガラクトースに分解され、グルコースは血液中にとりこまれて体の隅々まで運ばれ、エネルギー源として利用されます。一方のガラクトースは、乳児期の脳の発達に重要な働きをされると考えられています。

乳糖のもう1つの重要な働きは、腸内環境を整えること、善玉菌の栄養となり、それらが作り出す乳酸や酢酸が悪玉菌の繁殖を抑えることで、体全体の免疫力も高まります。さらに乳糖には、カルシウムやマグネシウムの吸収を助ける働きもあります。日本人の成人の70%以上は乳糖分解酵素の働きが弱く、牛乳を飲むとおなかかゴロゴロしたり、下痢をする人がいます。これは、乳糖不耐症の症状ですが、牛乳を毎日飲み続けていると、腸内細菌の乳糖分解酵素の働きが活性化してきます。また、ヨーグルトなら乳糖がすでに20~40%分解されているので、不快症状が出にくくなります。

https://twitter.com/acsec_inc/status/1624533335774236673

では。

+++++

公共メディア じゃんぬ

Common Sense, Jeanne

<https://jeanne.jp>

+++++

株式会社はなもみ (法人番号:3050001008638)

代表取締役社長 池田剛士(携帯:09041347927)