

提携先：新生酪農(株)

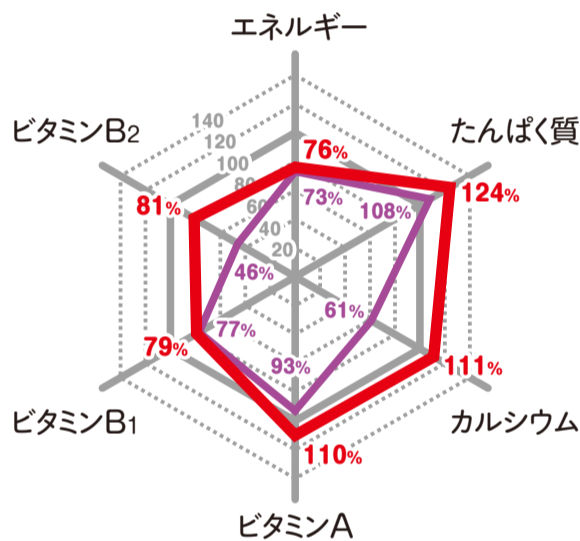
おいしい新習慣でキレイなカラダ

ダイエットするなら 「牛乳」でしょ!



おなじカロリーでも、牛乳を組み合わせた食事の方がバランスよく栄養素がとれます。
 良質なたんぱく質やミネラルをきちんと摂りながら、健康的にダイエットしませんか。

同じ500kcal未満の食事でも
 ポテトフライを半分にして
 牛乳100mlを加えるところなる!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)
牛乳なし	472 (73%)	17.9 (108%)	132 (61%)	201 (93%)	0.23 (77%)	0.18 (46%)
牛乳あり**	496 (76%)	20.6 (124%)	240 (111%)	239 (110%)	0.24 (79%)	0.32 (81%)

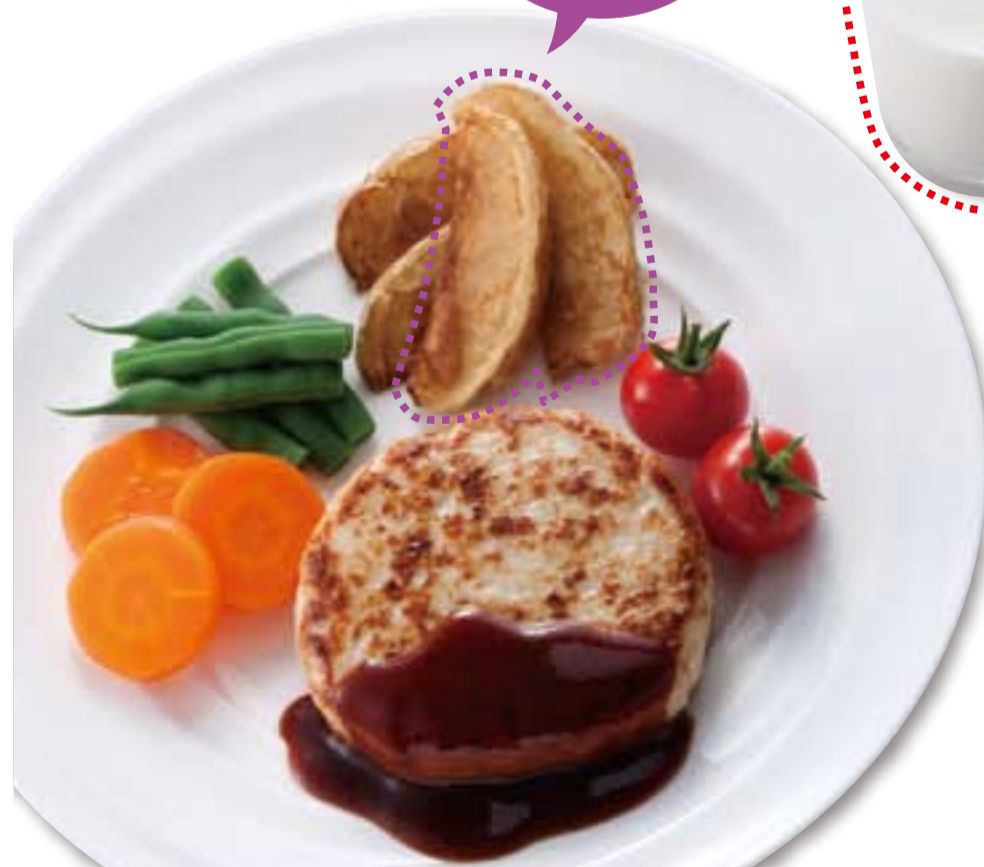
*カッコ内 (%) の数字は、厚生労働省発表「日本人の食事摂取量 (2010)」より、18~29歳女性の食事摂取量を100として計算しています。

**牛乳100mlとポテトフライをおきかえた場合

この分を



牛乳にするだけ!



ダイエットに牛乳!?その理由とは...
 詳しくは裏面でたっぷり!

パスチャライズド牛乳の情報もね!

なるほどナットク! 牛乳のなかみ

キレイなカラダに欠かせない、知っているようで知らない牛乳のメリット大公開。
パステライズド牛乳の、ぎっしり詰まったおいしさと安心もお届けします。



* 料理家/管理栄養士の小山浩子さんに聞きました。

「どうして牛乳がダイエットに良いのですか？」



小山浩子 [こやまひろこ] ◎乳業メーカーに勤めていた経験を持ち、管理栄養士でフードコーディネーター。バランスの取れた牛乳の栄養価に着目し、あらゆる世代に牛乳を推奨。レシピや活用法の提案など、様々なメディアで幅広く活躍。

「栄養素密度」に注目!

同じカロリーで、栄養素が豊富に含まれていることを栄養素密度が高いといいます。必要な栄養素を効率よく摂れるから、カロリーを抑えながらも栄養不足にならず、無理のないダイエットを助けてくれるのです。

牛乳から効率よく摂れる栄養素にはたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B1、B2、B12、パントテン酸、カリウム、リンなどがあります。

効率良くエネルギーを消費

牛乳のたんぱく質には9種類の必須アミノ酸が含まれ、その吸収を牛乳に含まれるビタミンB群が促します。そして、バランスの良いアミノ酸が新陳代謝を活発にするので、ダイエット効率もアップします。

カルシウムが体脂肪低下を促す

牛乳はカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収を高める成分も含まれています。また牛乳から摂れるカルシウムは骨粗鬆症予防だけでなく、筋肉を動かして中性脂肪を燃焼させ、体脂肪の低下、メタボ予防に効果があるという研究結果も発表*されています。 ※日本栄養・食糧学会誌 2010年8月号

肌あれを防止し、みずみずしい肌に

ビタミンB2は皮脂の分泌をコントロールして肌の状態を整えます。また乳糖には整腸作用があり、腸内環境を良好に保ってくれるので、ダイエット中に起こりがちな便秘やミネラル不足による肌荒れも予防します。

鶏肉と豆腐のヘルシーハンバーグ

材料 4人分

- ◎ハンバーグ：鶏肉皮なしミンチ…150g、豆腐…300g、玉ねぎ…1/2個
- ④(酒大さじ1/2、塩・こしょう各少々、片栗粉大さじ2)
- ⑤(トマトケチャップ大さじ2、中濃ソース大さじ2)
- なたね油大さじ2/3
- ◎付け合わせ：ミニトマト…8個、にんじん1/2本、いんげん8本、馬鈴薯1個、なたね油適量
- ◎ごはん110g ◎牛乳100ml

<作り方>

- ①豆腐は水切りをし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに豆腐・鶏肉皮なしミンチ・①・④を入れてよく練り混ぜ、4等分の小判型にする。
- ③フライパンになたね油を中火で熱し、②を入れて色づいたら返し、中まで火を通す。
- ④③と同じフライパンに⑤を入れて軽くあたためる。
- ⑤にんじんは7mm幅の輪切りにし、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。いんげんはヘタを除いてラップに包み電子レンジで1分加熱し3等分に切る。
- ⑥馬鈴薯はたわしで皮をよく洗い、8等分のくし切りにして水にさらし、水気をよくふきとっておく。揚げ油を180℃に熱し、馬鈴薯を入れて弱火にし、時々混ぜながら竹串を刺してスッと通るまで約4〜5分揚げる。
- ⑦器に③・⑤・⑥・ミニトマトを盛り、ハンバーグに④をかける。

エネルギー 496kcal / 塩分 2.0g / たんぱく質 20.6g / カルシウム 240mg / ビタミンA 239mg / ビタミンB1 0.24mg / ビタミンB2 0.32mg

全部あります 全部見せます

生活クラブの「パステライズド牛乳」

おいしさ

びん入りだから
風味、品質が変わらない!

容器のにおいが移らないので、生乳に近い風味がそのまま味わえます。

栄養

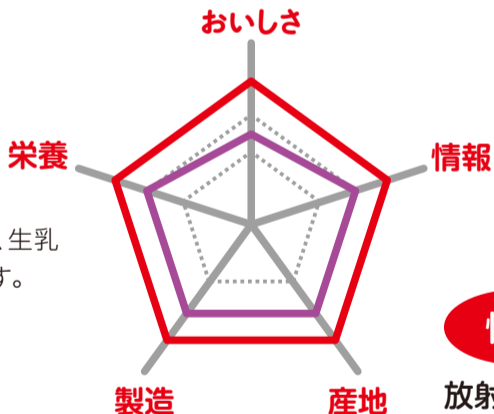
殺菌温度が穏やかだから…

- ①熱に弱いカルシウムが残っています
胃の中でヨーグルトのように固まり、ゆっくり吸収。栄養素が無駄なく吸収されます。
- ②熱に弱いホエータンぱくが残っています
ホエータンぱくに含まれるラクトフェリンや免疫グロブリンが病原菌を抑制し、免疫力を高めます。

製造

生産者と協力して作った
直営工場での製造

原乳価格からエサの中身まで全部明らかです。



情報

放射能は全集乳日で検査

結果はすべて生活クラブ連合会ウェブサイトで公開しています。またエサの中身や品質基準、価格の中身もくわしく生活クラブ連合会ウェブサイトで公開しています。

<http://www.seikatsuclub.coop/>

産地

都市近郊酪農を守ります

生活者と生産者が互いに顔の見える関係を作るため、都市近郊の酪農家との提携を深めています。

パステライズド牛乳
900ml ビン入り
新生酪農株



おいしさそのまま!

牛乳の楽しさが 広がります。

これからのパステライズド牛乳について、生活クラブの組合員、酪農生産者、牛乳工場がお互いの立場から意見を出し合いました。そして、次のようなことを検討していくことにしました。

☞ ノンホモ牛乳

関西での取組実績やアンケート結果を受け、導入に向けて検討します。

※ノンホモ：原乳を攪拌して脂肪球を細かく砕くことをホモナイズ(均質化)といい、乳脂肪が分離するのを防ぎます。この工程を行わずに殺菌、びん詰めしたものがノンホモ牛乳です。今までの牛乳とはまた違った風味が楽しめます(自家製バターも作れます)。

☞ ヨーグルト・チーズの開発

組合員の多様な嗜好に対応できる品目の開発をめざします。

☞ 200mlの導入

利用しやすさを考え、少容量化を検討します。

☞ 乳飲料の新規開発

牛乳をそのまま飲むのは苦手な方にもおすすめの乳飲料を検討します。

