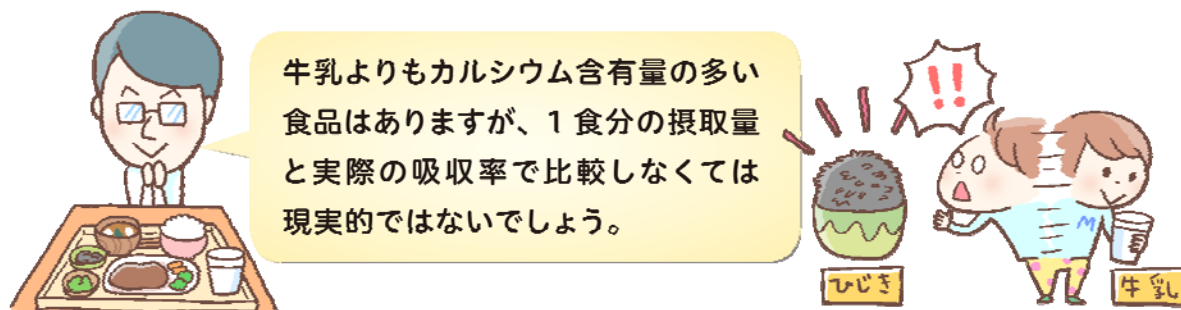


## 牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

## ウワサ15

## そもそも牛乳は高カルシウム食品ではない



牛乳は、カルシウム補給源として非常に優れた食品です。

- 1食分に換算すると、牛乳が抜きんでいる

食品の栄養素の成分量は、食品100g中の含有量を示すことが一般的です。

「日本食品標準成分表2015」をみると、牛乳よりもカルシウムが多く含まれている食品がたくさんありますが、1食分に換算すると、牛乳は「ダントツ1位」です。食品間の栄養成分量を比較する場合は、まずは「実質的な1食分の摂取量」で比べなくては、現実的とはいえないでしょう。

カルシウムを多く含む食品と、1食分に含まれるカルシウム量

	含有量(100g中)	1食分	含有量(1食分中)
普通牛乳	110mg	206g	227mg
しらす干し	210mg	5g	11mg
サクラエビ	2,000mg	5g	100mg
マイワシ	74mg	60g	45mg
干しヒジキ	1,000mg	8g	80mg
小松菜	170mg	80g	136mg

文部科学省「日本食品標準成分表 2015」より作成

- 牛乳はカルシウムの吸収率に優れている

牛乳のカルシウム吸収率は40%と非常に高く、カルシウムが豊富な小魚の33%、小松菜などの野菜の19%よりも優れています(※1)。栄養素密度の高さ、摂取の手軽さも考え合わせると、カルシウム補給源として牛乳は非常に優れた食品であることがわかります。牛乳はどこの家庭でも冷蔵庫に常備され、調理をしなくてもそのまま摂取できる手軽な食品です。コップ1杯(200mL)で、成人が1日に必要なカルシウム量650~800mgの約4分の1から3分の1を摂ることができます。

参考資料

※1 上西一弘ほか. 日本栄養・食糧学会誌. 1998, 51, 259-299.