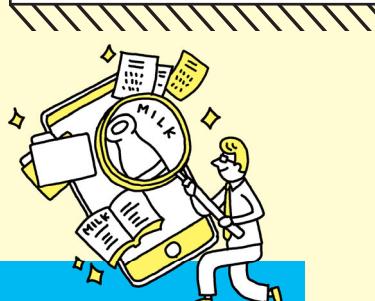
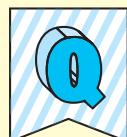


最新研究でわかった! ミルクの気になる



ギモント
vol.12
Q & A

牛乳・乳製品に関するさまざまな“ウワサ”や“ギモン”を、最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。今回のテーマは「お風呂上がりの牛乳」です。ちょっと懐かしいこの“文化”が持つ、体にうれしいメリットをご紹介します。



お風呂上がりの牛乳には どんなメリットがあるの?



入浴時の発汗で失われた 水分と栄養素を効率よく補給できます

かつて牛乳といえば、自宅のお風呂や銭湯、温泉などの入浴後に飲む、温まった体に心地よい冷たい飲み物の定番のひとつでした。銭湯や温泉にはたいてい瓶牛乳の入った冷蔵庫があり、多くの人がお風呂上がりに牛乳を味わっていたものです。入浴後は副交感神経が優位となり、体がリラックスして味覚も敏感になるので、いつも

以上に牛乳のおいしさを感じやすくなります。また、以下で紹介するように入浴後に体が必要とするものを効率よく補給することができます。「お風呂上がりの牛乳」は、おいしいだけでなく、健康・栄養面でも理にかなった習慣と言えそうですね。

水分補給

入浴中は体温が上昇し、500~800mlもの汗をかきます。牛乳に含まれる電解質やたんぱく質によって、体の水分バランスの維持を助ける働きがあることが報告されています。

栄養補給

入浴中の発汗で失われるナトリウム、カルシウム、カリウムなどのミネラルやビタミンを補うのにも最適。牛乳には豊富なミネラルに加え、水溶性のビタミンB群も含まれており、これらを補給しながら疲労回復をサポートします。

安眠効果

牛乳に含まれるアミノ酸「トリプトファン」は、セロトニンやメラトニンなどの生成を助け、質の良い睡眠につながると考えられています。

整腸作用

牛乳に含まれる乳糖が腸内細菌に働きかけ、腸内環境を整える効果があります。



あとがき



記録的な猛暑の夏が去り、心地よい秋を楽しむ間もなく、寒い冬が急に訪れて体がついていかず、体調を崩されている方も多いのではないでしょうか。この季節、「土日ミルク」と「お風呂上がりの牛乳」習慣でカルシウムやたんぱく質などの栄養パワーを補給し、インフルエンザや風邪に強い体をつくって備えましょう。

Jミルク アドバイザー

池上 秀二

info@j-milk.jp

「ミルクの気になるギモン」の
バックナンバーはこちら



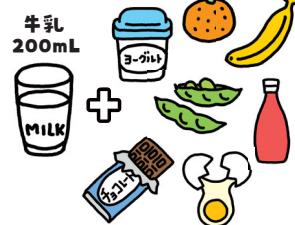
Jミルク ミルクの気になるギモン



お風呂上がりも「土日ミルク」

お風呂上がりは冷たい牛乳をそのまま飲むのがおいしい!
トッピングやミルクドリンクなら、味を変えて栄養をさらにプラスできます。

トッピングメニュー



トッピングメニュー

レシピ:料理家・管理栄養士
小山浩子さん

ドリンクレシピ



ドリンクレシピ

