

牛乳は食卓のベストパートナー

お腹ゴロゴロはなぜ？ 牛乳と上手なつきあい方

筋肉や内臓など
体をつくる

たんぱく質

つよい骨や
歯を作る

カルシウム

成長促進や
体の調子を整える

ビタミン類



1日1杯の牛乳習慣から健康的な生活をはじめましょう

骨や歯を丈夫にするカルシウム、筋肉をつくるたんぱく質、成長期に必要なビタミンB₂やビタミンB₁₂など、牛乳には栄養がいっぱい。
毎日飲み続けることが健康な体づくりにつながります。

私も牛乳習慣をはじめたい。でも、飲むとお腹がゴロゴロするの…

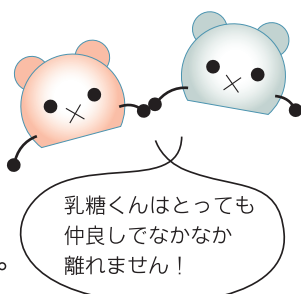


気になる方は裏面へ



乳糖不耐はなぜ起きる？ カギは分解酵素と腸内環境

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたり、下痢をしたりする症状を「乳糖不耐」といいます。牛乳に含まれる糖類「乳糖」は、分解酵素の働きによって小腸で分解され吸収されます。



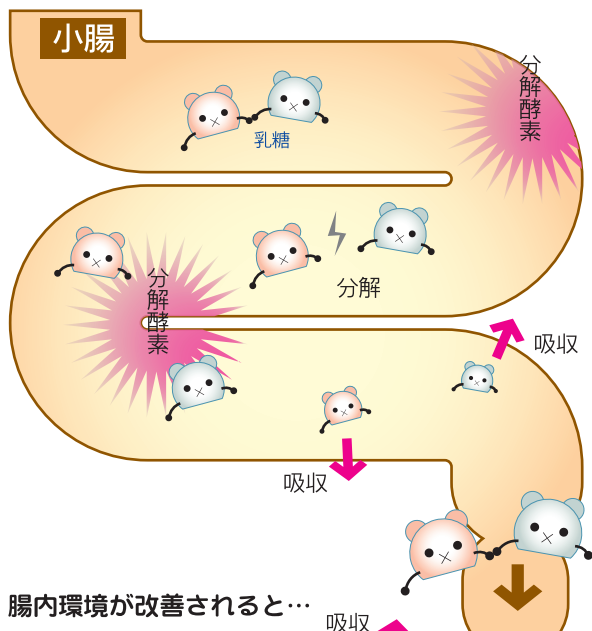
分解酵素の働きが不十分な場合、分解されなかった乳糖がそのまま大腸に入り、腸内の水分量が増えたり、腸内細菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）が乳糖を分解する際に、ガスや代謝物が発生したりします。これがお腹がゴロゴロしたり、下痢の症状が起きたりする原因です。



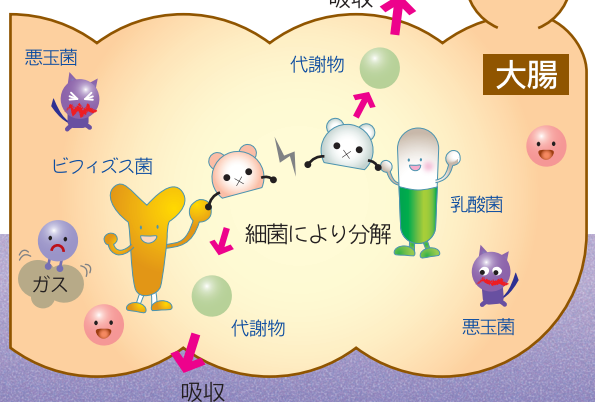
しかし分解酵素が働かず、乳糖が小腸で分解されなくても、大腸で腸内細菌のバランスが改善されればお腹がゴロゴロする症状を抑えられる可能性があります。

毎日牛乳を飲んで、
腸内細菌のバランスを改善。
腸内環境を整えることが大切です！

分解酵素がうまく働くと小腸で分解・吸収される



腸内環境が改善されると…



お腹ゴロゴロが気になる方に、おすすめの飲み方です！



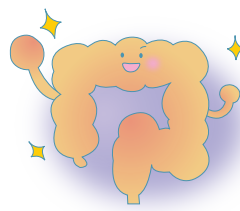
数回に分けて少しずつ飲む

一度にたくさん飲まず、少量に分けて飲むことで、腸内で乳糖が分解しやすくなります。



温めたものをゆっくり飲む

牛乳を温めることで、腸への刺激が弱まります。また、コーヒーや紅茶に混ぜて飲むこともおすすめです。



毎日飲む習慣をつける

毎日飲み続けることで腸内環境が改善し、乳糖の分解性が高まるのが期待できます。



料理にプラスする

料理に牛乳をプラス。牛乳が苦手な人でも摂りやすく、料理にもコクが出て美味しさもプラス。