



第18回広島県児童牛乳ポスターコンクール
全国酪農業協同組合連合会大阪支所長賞

僕は、乳製品が大好きで特に好きなのはチーズです。モzzarellaはピザのトッピングとして美味しいからです。

ぎゅうにゅう大好き



広島市立安北小学校5年
はたけなか りょうじ
畠中 峻志さん

牛乳の価値を発信するための基礎知識を学びましょう!! —「生産力」の源は「販売力」から—

《今こそ再確認》牛乳の優れた栄養価値

震災により、「あるのが当たり前だった牛乳が買えない」という事態が起こりました。これを機会に改めて、牛乳の栄養について再確認してみましょう!!

1 吸収率に優れていて、多く含まれるカルシウム

牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて吸収率が高く、コップ一杯の牛乳で一日に必要なカルシウムの約三分の一を摂ることができます。

2 必須アミノ酸を含んだ良質なたんぱく質

生命活動に欠かせないたんぱく質は、アミノ酸を含んでいますが、からだで合成されない必須アミノ酸がバランス良く含まれている牛乳は良質なたんぱく質源です。

3 成長ビタミンを含むビタミン類が豊富

牛乳に含まれる主なビタミンはAとビタミンB2です。視力や免疫機能を維持し、病原菌が体内に入るのを防ぐ働きがあります。また、栄養分の代謝を高めて、成長促進に大切な役割を果たしています。

4 哺乳動物に特有「牛乳の乳糖」

牛乳の糖質は、ほとんどが乳糖で、哺乳動物に特有のもので、腸の働きを整えたり、便秘などに効果があります。また、カルシウムや鉄分の吸収を高める働きもあります。



参考文献：社団法人中央酪農会議「AUTUMN.2011 VOL.14」 売り場で役立つ 牛乳の知識 より

らくのうだよりに対するご意見、ご感想をお待ちしております。
また、投稿記事、詩、短歌、川柳などもしどしどし応募ください。

投稿は本所又は hr.bossoumu@celery.ocn.ne.jp までメールでご応募ください。

本所 〒728-0023 三次市東酒屋町306番地の65

総務管理課 TEL(0824)64-2071
事業推進課 TEL(0824)64-2072
市乳販売促進課 TEL(0824)64-2077

FAX(0824)64-2233

西部事業所 〒731-1531 山県郡北広島町春木1425番地1
東部事業所 〒729-3431 府中市上下町上下1507番地4
みわTMRセンター 〒729-6614 三次市三和町羽出庭2992番地1
庄原TMRセンター 〒727-0016 庄原市一木町224番地3
高宮ミルクボーイ 〒739-1807 安芸高田市高宮町羽佐竹438番地6
久井倉庫 〒722-1304 三原市久井町江木1214番地
福山倉庫 〒720-0003 福山市御幸町森脇1047番地1
ミルクファームHARU 〒727-0004 庄原市新庄町291番地1
(食彩館しょうばらゆめさくら内)

TEL(0826)72-2193 FAX(0826)72-4886
TEL(0847)62-3060 FAX(0847)62-2394
TEL(0824)52-3845 FAX(0824)52-3845
TEL(0824)72-7844 FAX(0824)72-7844
TEL(0826)57-0331 FAX(0826)57-1615
TEL(0847)32-6202 FAX(0847)32-6202
TEL(084)955-0526 FAX(084)955-4586
TEL(0824)75-4514 FAX(0824)75-4801

ミルクファーム **HARU**
〒727-0004庄原市新庄町291-1
(食彩館しょうばらゆめさくら内)
TEL:0824-75-4514 FAX:0824-75-4801
Email:hr-haru@deluxe.ocn.ne.jp

ひろらくモーモー
FAX情報サービス
(0824)64-1510
情報メニュー番号 "0000"



ホームページアドレス <http://hiroraku.or.jp>

ひろらく

検索