



牛乳はなぜ、かんで飲めっていうの

栄養がたっぷりの牛乳

牛乳はいろいろな栄養素がたっぷり入った飲み物として、毎日、飲まれたり、料理などにも利用されています。

牛乳100グラムには、約水分88グラム、たんぱく質3グラム、脂肪3.3グラム、炭水化物4.5グラム、カルシウム0.1グラムなどがふくまれています。

ふつう、食事をするとき、食物をよくかんで、口や胃、小腸と順にいろいろな消化液を出しながら、栄養を体にとりこんでいます。

牛乳を飲むと、おなかをこわす人もいる

牛乳を一気に飲むと、牛乳は胃から小腸へとはやく進んでいきます。牛乳の中には乳糖という糖分がふくまれており、小腸でラクターゼという消化酵素で、乳糖をブドウ糖とガラクトースに分解します。

ミルクを飲んでいる赤ちゃんは、このラクターゼが多く出るので、消化はいいのですが大人になるにしたがって、ラクターゼが少なくなってきました。

このラクターゼの少ない人が牛乳を飲むと、消化されない乳糖が大腸にたまり、ガスが発生したり、げりをしたりして、おなかをこわすのです。

このため、牛乳はなるべく、ものをかんで食べるようにゆっくり飲んで、腸のふたんをできるだけ少なくする飲み方がよいのです。（監修 青木国夫）

