



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、これからの季節に活躍してくれる「ミルク鍋」。牛乳・乳製品をたっぷり使ったお鍋にはどんなメリットがあるのか、健康・栄養面を中心に詳しく見ていきます。

A 良質なたんぱく質が摂れます



たんぱく質の摂取において大切にしたいのが、「質」という視点です。たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも特に重要な必須アミノ酸*は、9種類のうち最も少ない量までしか有効利用されません。

したがって、各種アミノ酸をバランスよく含み、体内での消化・利用効率も高いものが「良質なたんぱく質」と言えます。

右表に示すように、鍋料理でよく使われる豚肉、鶏肉、牛肉などはいずれも良質なたんぱく質です。ミルク鍋なら、これに乳を加えることでさらに必須アミノ酸バランスを高めることができます。また、野菜などに含まれる植物性たんぱく質の利用効率もアップします。

たんぱく質の新評価基準「DIAAS」

「DIAAS(消化性必須アミノ酸スコア)」は、2013年にFAO(国連食糧農業機関)が提言した新たな指標。より正確な個々のアミノ酸吸収率の測定をもとに、消化のされやすさ、体内での利用効率など、総合的にたんぱく質の「質」を評価する。数値が高いほど、良質なたんぱく源とされる。

100を超えた部分で植物性たんぱく質の利用効率を助ける！

	DIAAS	
植物性たんぱく質	小麦	40.2
	大麦	47.2
	とうもろこし	42.4
動物性たんぱく質	大豆	99.6
	牛肉	111.6
	豚肉*	113.9
	鶏肉*	108.2
	鶏卵*	116.4
牛乳	115.9	

出典: Ertl P et al. Animal. 2016;10(11):1883-1889.
*は、Ertl P et al. Die Bodenkultur: Journal of Land Management, Food and Environment. 2016;67(2).

*必須アミノ酸: J-MILK REPORT Vol.48 p.11「ミルクの気になるギモン Vol.8」参照

A4 食品ロスの削減にも

ちょっとした工夫によっていろいろな野菜を材料にできる鍋料理なら、冷蔵庫に残っていた野菜も捨てずに使うことができます。

国内の食品ロスは年間約472万トン(=東京ドーム約4杯分)に上ると言われています。これは、日本人1人当たり、お茶碗1杯分の食料が毎日捨てられている計算です。

飲み残した牛乳や余った野菜も、ミルク鍋にしておいしくいただくこと。こうした少しの積み重ねで、私たち一人ひとりが食品ロスの削減に貢献できるのではないのでしょうか。



Q 「ミルク鍋」のいいところって何？

A おいしく減塩できます



牛乳やホエイ(乳清)を「だし」として使うことで、食塩の量を減らせるのがミルク鍋の大きなメリット。牛乳やホエイのうまみが味をカバーしてくれるので、減塩しながらおいしい鍋料理が楽しめます。

最近の研究で、血圧を下げるにはカリウムの摂取量を増やし、ナトリウム(食塩)/カリウム比を下げることも

重要だとわかってきました。

お鍋ならカリウムの豊富な野菜類をたっぷり摂れる上、牛乳にもカリウムが多く含まれるので、ミルク鍋はさらに効果的。減塩+カリウム摂取の両面で、血圧が気になる方のおいしい食生活を応援してくれますよ。

カリウムの豊富な鍋野菜
*「ゆで」「水煮」調理時のカリウム量(可食部100g当たり)

さといも 560mg	ほうれん草 490mg	にら 400mg	そらめめ 390mg	おくら 280mg	ブロッコリー 210mg (電子レンジ調理時: 500mg)
おかひじき 510mg	たけのこ 470mg	じゃがいも 410mg	日本かぼちゃ 350mg	にんじん 270mg	れんこん 240mg

出典: 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

A2 腸内環境を良くしてくれます

温かい鍋料理を食べると、血流が改善して代謝が高まり、お腹が温まることで内臓の働きも活発になります。野菜やキノコなど食物繊維の豊富な食品もたくさん摂れるので、腸内細菌のバランスが整って腸内環境が良くなり、便通のリズムが改善します。

ミルク鍋はそこに牛乳・乳製品が加わるので、乳糖などのプレバイオティクスが善玉菌の働きを高め、いっそう効果を引き出すことができるのです。

さらにミルク鍋は、食物繊維が豊富なため、栄養バランスに優れながら摂取カロリーを低く抑えられるのもうれしいポイント。しっかり食べて腸活、もできるヘルシー料理と言えますね。

食物繊維やビタミンの豊富な具材でミルク鍋の栄養バランスがさらにアップ!

牛乳・乳製品
●●●●●

食物繊維
●●●●●

ビタミン
●●●●●

カルシウム
●●●●●

カリウム
●●●●●

たんぱく質
●●●●●

*◎は特に豊富な栄養素

おすすめ! 食物繊維&カリウムたっぷりのミルク鍋

シーフードとじゃがいものトマトミルク鍋

味噌ミルク鍋

食物繊維 カリウム じゃがいも ブロッコリー

食物繊維 カリウム きのこと にら

レシピはこちら

「乳和食」基本のホエイ鍋

レシピ: 料理家・管理栄養士 小山浩子さん

レシピはこちら

牛乳を和食に融合させた「乳和食」。「だし」で味わう日本の乳食文化として「ミルク鍋」を冬の定番に。

New-Washoku

乳和食サイトはこちら

Jミルク 乳和食

Shuji Ikegami

Jミルク アドバイザー 池上 秀二 info@j-milk.jp

「ミルク鍋」は体の栄養に優れているばかりでなく、みんなで楽しく、おいしく食べられるので心の栄養にもなります。寒い冬に「ミルク鍋」を囲んで体も心も温まりましょう。

あ と が き