



NEWS — LETTER

ISSUE
60
Sep.
'26

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2026.9月号

管理栄養士
担当：櫻井 綾香



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

夏に強い身体になる？ - 「牛乳・ヨーグルト」

管理栄養士 櫻井 綾香

牛乳が苦手なのですが、カフェラテにすると飲めます

まだまだ暑い日が続いて、体力的にも疲れが溜まっていくところかと思いますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？今回は、そんな暑い今こそ摂っていただきたい「牛乳・ヨーグルト」のお話です。

牛乳は熱中症対策や夏バテにも役立ちます。熱中症対策にはこまめな水分補給が大切ですが、「体内に水分をとめる力」は牛乳の方がスポーツドリンクよりも優れており、経口補水液と同等の効果があるといわれています。また、牛乳に含まれるたんぱく質を構成する「アルブミン」などの成分は、血管内に水分を引き込んで血液量を増やす働きがあります。血液量が増えると汗をかきやすくなり、皮膚から効率よく熱を逃がせるようになります。可能なら夏を迎える前に「運動＋牛乳」を習慣にすることで、熱中症になりにくい体温調節機能が手に入ります。そのほかにも、エネルギー代謝を促し疲労を軽減するビタミンB2や、消化吸収がよく体力を素早く回復させる良質なたんぱく質が含まれているため、食欲がない日の栄養補給にもピッタリです。また、ヨーグルトで摂取する場合は、200g食べることで牛乳200mlと同量のビタミンB2とたんぱく質、カルシウムを摂ることができます。

※ヨーグルトの加糖タイプや飲むヨーグルト、乳酸菌飲料などは砂糖が多く含まれているため、無糖のものを選んでオリゴ糖などを追加するか、食べすぎないように注意しましょう。

以下、牛乳・ヨーグルトに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. カルシウム

カルシウムは骨を作るのに最も大切な栄養素ですが、日本人の食事にはカルシウムが不足しているといわれています。牛乳には、カルシウムの量が多く含まれているだけでなく、吸収の点でも優れています。カルシウムの吸収率は、小魚33%、野菜19%に対し、牛乳は約40%で最も効率よく吸収されます。これは、牛乳中のたんぱく質や乳糖が吸収率を高めているからだといわれています。コップ1杯の牛乳200mlにはカルシウムが約220mg含まれており1日の目標摂取量の3分の1を摂取することができます。

カルシウムをさらに効率よく摂りたい場合は、ビタミンDを含む食材と合わせるのがおすすめです。ビタミンDはきのこや魚介類に豊富に含まれており、小腸でカルシウムを吸収させる作用があります。

2. カゼイン

牛乳のたんぱく質の約80%は、アミノ酸を豊富に含むカゼインです。カゼインは体内では合成されない必須アミノ酸（9種類あります）をバランスよく含むため、良質なたんぱく質といわれています。小腸でのカルシウムの吸収を助ける、神経の興奮を鎮める、消化機能の安定、免疫力の強化などの効能が知られています。

水切りヨーグルトで作る さつまいものデリ風サラダ

【材料（2人分）】

- ・さつまいも 100g（中1/3～1/4本くらい）
- ★ヨーグルト 水切り後 大さじ3（水切り前約100g）
ギリシャヨーグルトを使う場合は水切り不要のため大さじ3
- ★くるみ（無塩） 1～2個 ★食塩 ひとつまみ
- ★はちみつ 小さじ1/2 ★こしょう 少々
- ★粉チーズ ひとつり

【作り方】

下準備:ボウルの上にザルを重ねてキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを入れて冷蔵庫で一晩水切りをする。

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのまま角切りにし、5分ほど水にさらす。くるみは粗く刻む。
2. さつまいもの水気を切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで約4分潰せるくらいの柔らかさになるまで加熱し、半分をフォークで潰す。
3. さつまいもの粗熱が取れたら★をすべて加え混ぜて完成。

《ポイント》

ナッツはくるみ以外お好みのものでOKです。有塩ナッツを使う場合は食塩をなしにしてください。

