

● 「牛乳は太りやすい」ってホント??

牛乳に含まれるたんぱく質は、細菌やウイルスが体に入るのを防ぐほか、病原菌と戦う抗体を作ったり、免疫細胞を増やしたりします。さらに、免疫細胞や抗体の材料にもなります。牛乳は脂肪がある分太りやすいと思われがちですが牛乳 200ml のエネルギーは約 138kcal で成人女性の一日の平均必要摂取カロリー（約 2000kcal）の 7%程度。カロリーの割に栄養バランスがいいので実はダイエットにぴったりの食品です。さらに、体脂肪率を下げる作用があるという研究報告もあります。



【参考】一般社団法人中央酪農会議指定生乳生産者団体「牛乳が届くまで」