

スキムミルク

味はそのまま!コクと栄養だけプラス

「筋肉体操」の
谷本道哉先生

順天堂大学スポーツ
健康科学科 教授



日本人の不足している栄養素の代表にカルシウムがあげられます。スキムミルクは脂質がほぼ含まれておらず、カルシウム、たんぱく質をしっかり摂ることができ、粉状でとても便利です。食事で不足しがちな栄養素を簡単に補うことができ、余分な脂質を摂らずに済みます。これらは筋肉づくりにも役立ちます。

カルシウム

たんぱく質

低脂肪

8g(約大さじ1杯)でカルシウム88mg、たんぱく質2.7gを補うことができます!



牛乳の場合

カルシウム量

227mg

176mg

牛乳コップ
1杯分(200ml)

スキムミルク16g
(約大さじ2)

卵の場合

たんぱく質量

6.1g

5.4g

卵1個

スキムミルク16g
(約大さじ2)

※出典:文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」

スキムミルクってなに?

牛乳からクリーム分を除いた脱脂乳を濃縮、乾燥させたものです。
乳脂肪がほとんど含まれていないので脂質を気にせずカルシウムやたんぱく質を摂ることができます。



殺菌

分離

脱脂乳

濃縮乾燥

脱脂
粉乳

クリーム分

生クリーム

バター

クリーム
チーズ

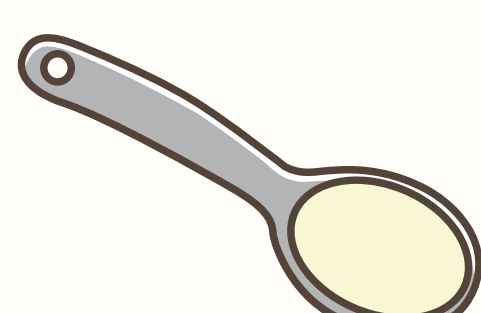


北海道産
生乳
100%

いろんな料理にちょい足しでOK!

1人前に対して大さじ1~2杯まぜるだけ♪

料理のおいしさは
そのまま!
手軽に栄養価UP!



お好みのパスタに!



卵料理に!



お惣菜に!



いつものカレーに!



冷凍食品 カップ麺にも!



他にもスキムミルクを
使ったレシピ公開中

