

「牛乳の力」再発見！



毎日牛乳を飲もう!!!

成長期の子に必要不可欠な牛乳

私たちの体の筋肉や臓器、血液、皮ふ、爪、髪の毛などはたんぱく質でできています。牛乳には、成長期に必要なたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。そのため毎日の学校給食では、必ず牛乳がついてきます。牛乳には、乳特有のたんぱく質であるミルクプロテインが含まれていて、手軽に多くのたんぱく質を補うことができます。ミルクプロテインは、筋肉を作る材料として優れています。

ふだんからの牛乳摂取習慣が大切

給食のある日とない日で、「牛乳を飲んだ回数」に大きな開きがあるとの報告があります。給食のある日は小学生1・81回、給食のない日には0・40回となっており、

200〜470mlの差があります。これは、牛乳1〜2本分に当たりります。(一般社団法人「ミルクホーム」ページ参照)

特に、学校給食の提供がない夏休みでは牛乳を飲む回数が減ります。日ごろから家庭で牛乳を飲む習慣を身につけましょう。

家庭でも牛乳が必要な5つの理由

①子どもにはカルシウムが必要

牛乳を飲むと、強い骨を作るのに必要な栄養をまとめて摂取できます。ご家庭でも牛乳を食生活に取り入れて、強い体を作りましょう。

②手軽に栄養バランスを整えられる

牛乳はコップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れます。炭水化物、脂質、たんぱく質はもちろん、ビタ

③朝食は二日のエネルギー源

朝食を食べることで体温が上がり、脳も活動を開始して、やる気や集中力がわいてきます。朝、時間がないときでもシリアルにさつと牛乳をかけたリ、パンだけよりも牛乳と一緒に飲めば、朝の栄養補給をサポートしてくれます。

④運動の後に牛乳を飲もう

子ども時代に運動習慣を身につけることは、生涯にわたり健康的で活動的な生活習慣の形成に役立ちます。体を動かすと、骨に負荷がかかります。また、運動で使った筋肉を回復・強化するのは、たんぱく質に含

まれるアミノ酸です。牛乳なら、必須アミノ酸のバランスがよい良質なたんぱく質、またコンディションを整えるのに必要なミネラルやビタミンも補給できます。運動直後に牛乳を摂取すると、血液量が増加し、熱中症のリスクが下がります。最近の研究では、筋肉の回復を早めるだけでなく、体の抵抗力が増すことも分かっています。

⑤体が作られるのは成長期だけ

一生のうちで骨量が増えるのは、体が作られていく成長期だけ。この期間にしっかりと成長できるかが、将来の健康にもつながります。子どもの成長・発達にとって大事なことは、バランスよく食べ、適度に運動して、よく眠ること。健康で規則正しい生活を

牛乳は「ついで」ではなく「よのこ」

牛乳はいつ飲んでもかまいません。毎朝の牛乳は、睡眠の改善の効果があると言われています。乳たんぱく質に豊富に含まれるトリプトファンから睡眠ホルモンといわれるメラトニンができて眠りにつきやすくなると言われています。

夜に牛乳を飲むと、骨の形成をするのに役立ちます。睡眠中は成長ホルモンが出るので、子どもは成長のため、大人は日中の活動で疲れた体の疲労回復のために、牛乳を夜飲むとよいと言われています。目的にあわせて最適なタイミングで飲むことで、元氣な毎日を過ごしましょう。



レモンラッシー

材料3つを混ぜるだけで簡単に作れる、レモン風味の爽やかなラッシーです。レモンと牛乳と一緒に摂ることでカルシウムが吸収されやすくなります。お子さまにもおすすめです。※レシピには、はちみつが含まれます。1歳未満の乳児には与えないでください。

- 材料1人分**
- ・牛乳：200ml
 - ・レモン汁：大さじ2
 - ・はちみつ：大さじ1

作り方
全ての材料をグラスに入れ、よく混ぜる。

健康にアイデアを
meiji



恵庭工場では「明治おいしい牛乳900ml」をパック詰めし、皆さまのもとへお届けしております。



明治恵庭工場は生産開始から1周年を迎えました!

