

食を楽しむ、考える。 vol. 3

日々、元気に過ごすため、「バランスのよい食生活」は重要です。そのひとつとして、毎日の食卓に牛乳や乳製品を取り入れてみませんか？



6月1回～6月5回まで
普及月間です。

122 冷蔵 毎週企画 大山乳業

生協牛乳 120
1ℓ

195円

賞味期間：お届け日含め8日

牛乳は日常の食事でも不足しがちなカルシウムを豊富に含み、体内での吸収率が高い食品です。また、必須アミノ酸のバランスがよい良質なたんぱく質、脂質、乳糖（炭水化物）、ミネラル、ビタミンを含みます。成長期のお子さんから高齢者まで、幅広くおすすめしたい食品です。



牛乳に含まれる主な栄養素の働き

| | |
|--------------------|---|
| カルシウム | 骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症予防やイライラした神経を安定させる。 |
| カルシウムと牛乳たんぱく質のペプチド | 血圧上昇の抑制作用があり、生活習慣病予防に役立つ。 |
| 乳清たんぱく質 | コレステロールの吸収を抑制する。 |
| 乳糖 | 腸内の乳酸菌やビフィズス菌の増殖を促し、腸内環境を整える。 |
| ビタミンA | 感染症に対する抵抗力を高め、皮膚や粘膜を健康に保つ。 |
| ビタミンB2 | 糖質、脂質、たんぱく質の体内代謝に重要な働きをして発育を促進するなど、こどもの成長には大切なビタミン。また、唇や舌、目の粘膜を健康に保つ。 |



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。
現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。