

ぎゅうにゅう 牛乳をのみましょう

牛乳がのめない人は
牛乳のなかまを食べましょう

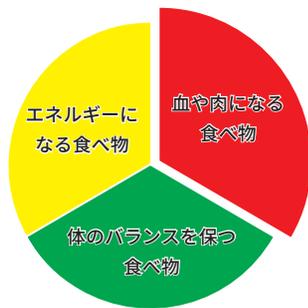
あなたの食事には

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品がたりないみたいです

牛乳・乳製品は、「**血や肉になる食べもの**」です。

食事の中で、1日1回は **ぎゅうにゅう にゅうせいひん**
牛乳・乳製品をとりましょう。

三色食品群



にゅうせいひん
乳製品 (牛乳からつくった加工品)



チーズ



ヨーグルト



スキムミルク



生クリーム

*生クリームは、動物性と植物性があります。
植物性は、白くてあっさりした味ですが、乳製品ではありません。
(牛乳からつくられたものではありません)

ぎゅうにゅう
牛乳



牛乳が苦手な人への
ウラワザもあるよ



読んでいてわからないことは、
えいよう
栄養の先生に聞いてみてね。



どうして牛乳が必要なの？

牛乳には、成長のために必要な **カルシウム** がふくまれています。
たんぱく質、脂肪、ビタミン、無機質もふくまれています。

カルシウムはどんな働きをしているの？

体の中で、カルシウムのほとんどは、骨・歯にあります。カルシウムが骨として利用されるために必要な^{えいようせいぶん}栄養成分（リン、たんぱく質、ビタミンCなど）もいっしょに食べましょう。



いろんな食べものを食べることが
たいせつだね！



カルシウムが不足すると、血液の中のカルシウムが不足するので、骨からカルシウムを取り出します。これが長くつづくとう骨がスカスカになり、骨そしょう症になります。

また、カルシウムは神経の伝達にかかわるので、不足するとイライラしやすくなります。



牛乳のよいところも知りましょう

食べものの中の栄養素は、体の中で全部を利用できません。とくにカルシウムは体の中で利用されにくい栄養素です。

でも、牛乳に入っているカルシウムは、牛乳の中のほかの栄養素（リン）の助けで、牛乳以外の食べものに比べて体で利用されやすくなっています。



ミルクティーやコーヒー牛乳でも
おいしいよ！

(でも、さとうの入れすぎは注意！)

ぎゅうにゅう

牛乳を飲んでみよう！

にゅうせいひん

乳製品を食べてみよう！



牛乳を冷たいまま飲むと、おなかがゴロゴロしてしまう人は、

- あたためてから飲む
- いっきに飲まずに口の中であたためる

ようにすると、ゴロゴロしない場合もあります。

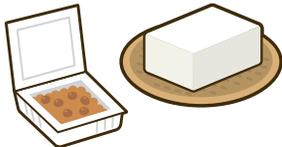


牛乳が飲めない場合は、

- 牛乳からできている
ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなど
を食べてみよう。

ウラワザ公開

牛乳・乳製品が苦手な場合は・・・
カルシウムの多い食べものを食べよう！



なっとう・とうふ
(だいたいでできている食べもの)



しらすぼし、ししゃも など
(骨ごとぜんぶ食べる魚)



ほうれんそう
しそ
チンゲンサイ など
(みどり色のこい野菜)



わかめ、ひじき など
(海そう)

牛乳にくらべて吸収されにくいので少し注意が必要だよ。
詳しくは、栄養士の先生にきいてみてね。

バランスよく食べましょう



しゅしよく しるもの しゅさい ふくさい
主食・汁物・主菜・副菜



そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん
 そろっているかな

ふくさい しゅさい
副菜・汁物

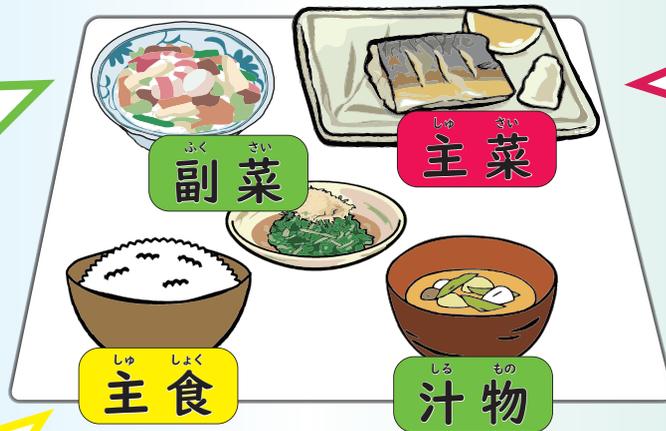
- 緑黄色野菜
 (緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこ
- こんにゃく
- いも

緑の食べ物

しゅさい
主菜

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆・大豆製品
 (豆腐、納豆)

赤の食べ物



にほんがた
 日本型の食事スタイル
 主食(ごはん)、汁物、おかず

- ごはん
- パン
- めん
- いも*

しゅしよく
主食

黄の食べ物

※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。
 焼きいもやふかしいもを「ごはん」
 のかわりに食べたときは「主食」になるよ。

1日1回は
 食べているかな？

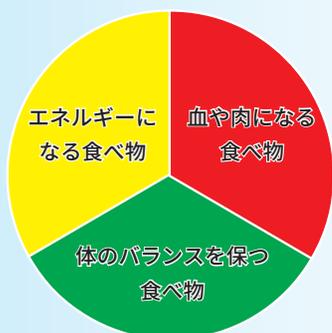


ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
牛乳・乳製品



くだもの
果物

三色食品群



くだもの
果物

- くだもの
緑の食べ物

- 牛乳
- ヨーグルト

赤の食べ物

ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
牛乳・乳製品