

# 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

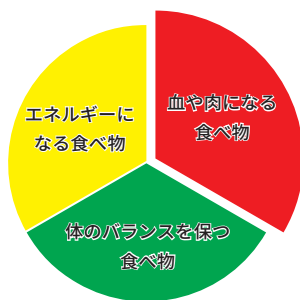
あなたの食事には

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。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品

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。



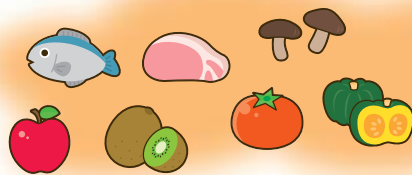
作成：渡邊智子・鈴木亜夕帆(千葉県立保健医療大学)

## 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<sup>えいようせいぶん</sup>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も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、牛乳以外の食べ物にくら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。

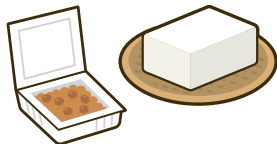


牛乳が飲めない場合は、

- 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。

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！

ウラワザ公開



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 **主食** ・ しるもの **汁物** ・ しゅさい **主菜** ・ ふくさい **副菜**



## そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん  
でそろっているかな

副菜・汁物

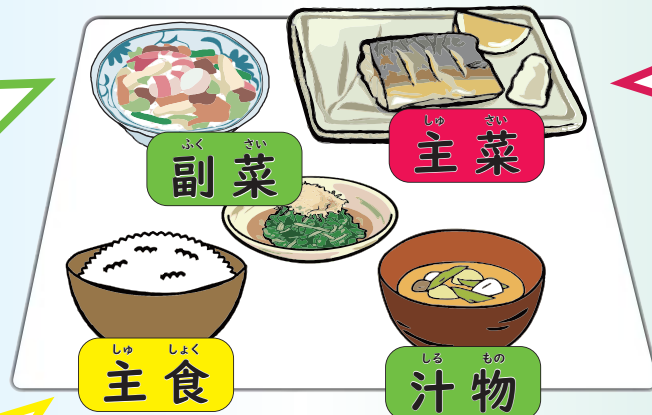
- 緑黄色野菜  
(緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこ
- こんにゃく
- いも

緑の食べ物

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\*

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？

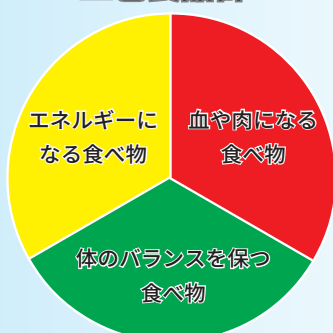


牛乳・乳製品



果物

三色食品群



- 牛乳
  - ヨーグルト
- 赤の食べ物

牛乳・乳製品

果物

- くだもの
- 緑の食べ物