



栄養バランスのとれた牛乳は、健康づくりにも最適

牛乳は、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、ビタミンなどの栄養素が、バランスよく含まれた優れた食品です。

国民栄養調査の結果では、1人当たりのカルシウムの摂取量は一日536mgと目安量の600mgを下回っています。

カルシウムには、子どもの成長や骨粗しょう症の予防はもちろん、血圧を下げる効果、イライラを静めたり、安眠を手助けしたりする効果があります。

年をとってくるとカルシウムの吸収が悪くなるので、最も盛んな思春期にカルシウムを貯金しておき、丈夫な骨を作ることが大切です。

乳幼児から成長期の子ども、ストレスの多い中高年、そして骨や歯の老化が心配される高齢者、特に女性は閉経後に骨粗しょう症になりやすいので、年齢を問わずとりたいたいものです。

牛乳に含まれるカルシウムは吸収されやす

く、小魚では33%、野菜類では、19%しか体内に吸収されないのに、牛乳は40%も吸収できます。

牛乳は、200mlに220mgのカルシウムを含み、1日の三分の一のカルシウム量をとることができます。

一日の牛乳の目安として子どもは、コップ2杯(360ml)、大人はコップ1杯(180ml)を飲むようにしたいものです。

牛乳が飲めない人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品でとるようにしてみましょう。

美肌効果がある優れもの

牛乳には、バランスの良いたんぱく質が含まれており、老化防止や体力減退を防ぐ働きがあり、ビタミン類には皮膚の新陳代謝を促し肌に潤いを与え素肌を美しく保つ働きがあります。

いつまでも、若々しい人には、優れものの食品です。

牛乳を使った料理にチャレンジ

夏休みに親子で料理にチャレンジしてみませんか！

いよいよ楽しい夏休み。親子で、カルシウム豊富な牛乳を使った料理にチャレンジして元気な体をつくりましょう。

親子ふれあい料理教室

●とき

8月2日(水)

午前9時30分～午後12時30分

●ところ

「ふれあい館」

●内容

栄養士の話・調理実習・試食

●対象者

小学生をもつ親子

●募集人員

15組(先着順)

●参加費

無料

●持参品

エプロン・三角巾・米1合・子ども用包丁(持っている人)

●申込期間

7月18日(火)～28日(金)

●申し込み・問い合わせ先

市食生活改善推進員協議会事務局
☎(242)1183

DRINK 飲む

EAT 食べる

手軽に補給

一日の食事に牛乳をプラスするだけで、栄養素を補給し、理想的な栄養バランスに近づけてくれます。

調理しなくてもそのまま飲んでもおいしい牛乳ですが、料理に使えば、コクとまろやかさを

プラスして、おいしく仕上がります。

どんな材料とも相性がよいので、フルーツ牛乳やババロア、牛乳寒天などのおやつにしておいしく上手にとり入れてみてはいかがでしょうかですか。

牛乳を加えることで、いつもとはひと味違うまろやかなみぞ汁になります。

ミルクくずもち

材料<5人分>

- 牛乳.....350cc
- 砂糖.....25g(大さじ3)
- 片栗粉.....35g(大さじ4)
- きな粉.....10g(大さじ1・小さじ2)
- 砂糖.....5g(小さじ2)
- 塩.....少々

【作り方】

- 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ5～6分練り上げる。
- 水で濡らしたバットに入れ、平らにならし冷やす。
- 食べやすい大きさに切り分け、きな粉と砂糖と塩を混ぜ合わせたものをかけて食べる。



ミルク味噌汁

材料<5人分>

- かぼちゃ.....200g
- しめじ.....50g
- 干しいたけ.....5枚
- こまつな.....50g
- 麦味噌.....60g(大さじ3・小さじ1)
- 牛乳.....300cc
- だし汁.....450cc

【作り方】

- 昆布とかつお節でだし汁を作っておく。
- かぼちゃは一口大に切り、干しいたけはもどしてせん切りにし、しめじはいしづきととりほぐしておく。
- こまつなはさつと茹でて小さく切っておく。
- かぼちゃ、しいたけをだし汁で柔らかく煮たあとにしめじも加える。
- ④に味噌を溶き入れ、牛乳を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤に③を加える。



「たか(父)の部屋」ちち(牛乳)を贈る「こ」キャンペーン

6月14日、菊池地域酪農女性部が市役所を訪れ、市長に牛乳をプレゼントしました。

パレンタインデーには「チョコレート」母の日には「カーネーション」父の日は？

「牛乳」と定着させ、牛乳消費拡大をはかろうと、「父の日に牛乳を贈ろう」キャンペーンとして、活動しているものです。

あなたも、日ごろの感謝の気持ちを込めて、来年はお父さんに牛乳を贈ってみませんか。

